الكــرش .. الصديق الضار

إعداد

غادة سعيد

الكتاب: الكـرش .. الصديق الضار

الكاتبة: غادة سعيد

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف: ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس: ٣٥٨٧٨٣٧٣

http://www. bookapa.com E-mail: info@bookapa.com

APA

دار الكتب المصرية

فهرسة أثناء النشر

سعيد، غادة

الكـرش ..الصديق الضار / غادة سعيد

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

٨١ ص، ١٨*٢١ سم.

الترقيم الدولي: ٤ – ١٦٩ – ٩٩١ – ٩٧٧ – ٩٧٨

أ – العنوان   رقم الإيداع: ٧٣٨١ / ٢٠٢١

الكرش ..الصديق الضار





مقدمة

يمكن تعريف الكرش بأنه نوع من أنواع السمنة الناتجة عن تركز الدهون في البطن، وهو ينتج عن حدوث تضخم في حجم الخلايا الدهنية على البطن، نتيجة لتركز الدهون في هذه المنطقة، وغالبا ما يكون الكرش مصحوبا بزيادة في الوزن بشكل عام ويحدث نتيجة الإسراف في تناول الطعام والشراب بشكل زائد على حاجة الجسم.

وتقسم الكروش إلى أربعة أنواع: أولها هو الكرش العضلي، ويتكون نتيجة عدم التوازن في استخدام صاحبه لجهازه الحركي كأن يستعمل مثلاً عضلات الكتفين والذراعين فقط أثناء العمل ولا يتحرك وسطه أثناء الجلوس على المكتب طوال النهار أو أمام عجلة القيادة وفي هذا النوع يحدث تمدد لعضلات البطن ويزيد حجمه ويتكور.

أما النوع الثاني فهو الكرش المترهل ويحدث نتيجة العلميات الجراحية في منطقة البطن مثل عمليات الفتق الجراحي التي تؤدي إلى ترهل البطن وارتخاء عضلاتها وإصابتها بالكسل والتراخي وبالتالي يتسع حجمها فتزداد حاجة الإنسان للطعام والشراب بشكل كبير فتترسب الدهون وتحدث البدانة مما يؤدي إلى ظهور الكرش بشكل مترهل مع وجود ثنيات في الجلد على شكل طبقات في بعض الأحيان.

والنوع الثالث يسمى الكرش المنتفخ لأنه يشبه البالون، ويحدث نتيجة الإفراط في تناول الطعام والشراب بشكل زائد على حاجة الجسم، وغالبا ما يكون هذا الإفراط نتيجة إصابة الشخص بالاكتئاب أو القلق أو التوتر العصبي فيجد الإنسان في الأكل بشراهة متنفساً ومحاولة للخروج من حالته تلك، وقد يحدث أيضاً للإنسان المتفائل نتيجة تفتح شهيته بعد تفريغ ما لديه من عواطف وانفعالات فتجده أيضاً يتناول كميات كبيرة من الطعام فتحدث له السمنة وبالتالي يظهر الكرش.

وأخيرا الكرش الهرموني وهو يتخذ شكلا متعرجا، ويحدث عندما يضطرب عمل الهرمونات داخل جسم الإنسان ويزيد إفراز مادة الكورتيزون فيختل توزيع الغدة فوق الكلوية للدهون على مناطق وأجزاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى زيادة الشحوم في منطقة البطن فقط عند الرجال، أما بالنسبة للنساء فإن الدهون غالباً ما تتراكم في الجزء السفلي من البطن ويصاحبه سمنة في الفخذين والأرداف وتأخذ هذه السمنة أشكالاً غير منتظمة في هذه الأجزاء.

وقديما كان البعض ينظر للكرش على أنه دليل على غنى صاحبه، وعلى تميز مركزه المالي والاجتماعي، فقد كان من أمراض الأغنياء، ولم يكن ينظر الناس له على أنه مرض، بل راوا فيه ميزة، وتلك النظرة تغيرت تماما بعدما ثبتت الأضرار الصحية الخطيرة

الناجمة عنه. وهكذا تحول الكرش الذي كان رمزا للرخاء، ولكنه أصبح عبئا صحيا على التمثيل الغذائي وسببا رئيسيا لعدة أمراض.

ويظن البعض أن شرب الماء خاصة أثناء الطعام أو بعده مباشرة يؤدي إلى انتفاخ بطن شاربه وبالتالي حدوث كرش، ويلومون الماء لأنه ينفخ المعدة ويؤدي إلى اتساعها، وكأن الجسم بالون مطاطي ينتفخ بسهولة بسبب شرب الماء، ولكن هذا تصور خاطئ، والماء ليس سببا للداء، بل هو من ضرورات الحياة. كما أن الماء لا يحتوي على أي سعرات حرارية، وبالتالي فعند دخوله الجسم لا يعطيه أي طاقة، وهو لا يتحول إلى شحوم تتكدس في الجسم، مما يعني أن الماء لا يؤدي إلى البدانة أو زيادة الوزن.

وقد أثبتت دراسات حديثة أجراها خبير التغذية العلاجية الألماني ماتياس ريدل، أن دهون البطن لها "أيض" يفرز المئات من المواد الضارة، التي تتسبب في حدوث عمليات التهابية. كما يمكن أن تنشأ تجمعات سامة في الكبد، قد تؤدي إلى حدوث فشل كبدي.

وقال البروفيسور الألماني إنه عندما تكون دهون البطن مصحوبة بارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر بالدم، يطلق الأطباء على هذه الحالة اسم "متلازمة الأيض". وأن اجتماع ثلاثة من هذه العوامل الأربعة يرفع خطر الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية تسبب الوفاة المفاجئة. كما أكد على وجود علاقة بين زيادة الوزن والدهون

على مستوى البطن عند الرجال، وتراجع القدرة على الانتصاب وممارسة الجنس بشكل عام.

وغالبا ما ترتبط زيادة الوزن بأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري واضطرابات التمثيل الغذائي للدهون، وهذه الأمراض لها تأثير على المدى البعيد على الأوعية الدموية فتصبح جامدة ومسدودة. وفيما يتعلق بالقدرة الجنسية، فإن تصلب الشرايين يمنع وصول الدم الكافي في الأوعية الدموية المتصلة بالعضو الذكري، وهذا يقلل من صلابة الانتصاب.

وأما الخطر الأكبر فيكمن في الكرش نفسه، لأن هرمونات دهون البطن تكون نشطة للغاية، وهو ما يقلل مستويات هرمون التستوستيرون عند الرجل، وبالتالي أيضا الرغبة الجنسية والقدرة على الانتصاب، وهو ما تؤكده أيضا دراسة حديثة لجامعة هارفارد.

ويمكن معرفة إذا كانت دهون البطن خطيرة أم لا من خلال قياس محيط الخصر، وذلك بوضع شريط قياس على الوسط في المنطقة الواقعة بين الضلوع وعظام الحوض. ويصبح الأمر خطيرا إذا زاد حجم الخصر عن ١٠٢ سنتيمتر لدى الرجال و٨٨ سنتيمترا لدى النساء.

وقد يحدث الكرش للنساء أيضا، فجسم المرأة بطبيعته وبحسب تكوينه يحرق السعرات الحرارية بسرعة تصل إلى نصف السرعة التي يحرق بها الرجال نفس الكم من السعرات الحرارية عند

القيام بنفس المجهود، وبالتالي فجسد المرأة أكثر قابلية لتخزين الدهون والإصابة بالسمنة من الرجل. كذلك فوصول المرأة إلى سن اليأس يجعلها تحد من حركتها الجسمانية، وكذلك زيادة إفراز هرمون البروجسترون يؤدى إلى فتح الشهية للطعام بصورة دائمة. كذلك جسم المرأة يحرق السعرات الحرارية بسرعة تصل إلى نصف السرعة التي يحرق بها الرجال نفس الكم من السعرات الحرارية عند القيام بنفس المجهود، وبالتالي فجسد المرأة أكثر قابلية لتخزين الدهون والإصابة بالسمنة من الرجل.

ويحدث الكرش للنساء إما عقب الولادة بسبب ترهل عضلات البطن الناشئ عن الحمل، ويعتبر الحمل المتكرر من أهم العوامل المؤدية إلى حدوث الكرش لوجود الكثير من الترهلات في محيط البطن بعد الولادة. وإما بسبب عادات غذائية خاطئة ترتبط أيضا بالحمل وفترة ما بعد الولادة، كذلك أثبتت دراسات حديثة أن تعود النساء على استخدام الأحذية عالية الكعب يؤدي إلى إصابتهن بالكرش، فلبس حذاء ذو كعب عال أكثر من خمسة سنتيمترات يؤدى إلى ارتكاز الجسم على مقدمة القدم مما يجعل ضرورة بقاء الجسم مشدوداً للوراء فتبرز البطن للأمام ويؤدى ذلك أيضاً على تدلى الثديين وكبر حجم الأرداف، لذا ينصح أطباء التخسيس بعدم ارتداء الكعب العالي.

هكذا يتضح أن الكرش ليس صديقا أو على الأقل "صديق ضار" بحسب عنوان الكتاب الذي تقدمه لك "وكالة الصحافة العربية – ناشرون"، والكتاب يقدم لك عزيزي القارئ معلومات طبية قيمة بأسلوب مبسط سهل الفهم بالنسبة للقارئ العادي، ويشرح لك أضرار السمنة والكرش كذلك يوضح طرق الوقاية منهما وتتركز حول تغيير العادات الغذائية وممارسة الرياضة، نرجو أن تجد في الكتاب ما يفيدك، ونتمنى لك موفور الصحة والعافية.

غادة سعيد

الكرش والسمنة

يُعتبر الكرش بالتحديد والسِمنة علي وجه العموم من أمراض العصر، ويتم إنفاق أموال طائلة على مُعالجة السِمنة، أو مُعالجة الأمراض المُصاحبة لها، والتي غالباً ما تكون أمراضاً مُزمنة إذا لم تُعالج السِمنة المُسببة لتلك الأمراض، ويعود انتشار السِمنة إلى أسباب عِدة أهمها تغيير النمط الغذائي الذي أصبح يُماثل الغذاء في البُلدان الأوربية مثلاً في الوجبات السريعة، وكذلك تغيير النمط المعيشي حيث الترف والرفاهية الزائدة التي تنعكس سلباً على الصحة العامة، وكذلك بعض ضغوط الحياة على الفرد، ومن أسباب السِمنة ما يلي: .

١ . زيادة الأكل: فهذا يُزيد في السُعرات الحرارية التي تتحول في النهاية إلى دُهنيات مُتراكمة في الجسم خصوصاً عندما يكون هُناك عدم توازن بين الطاقة المُخزنة والطاقة المُستخدمة.

٢ . الأسباب الوراثية: لتكون نحيفاً أو سميناً فإن هذا تُحدده بعض الجينات الوراثية التي تسري في العائلة بصفة وراثية غير مُحددة، وهو ما يُسمى (بالأمراض العائلية).

٣ . نتيجة لتعاطي لبعض الأدوية: مثل أدوية بعض الأمراض النفسية

مثل (الانفصام) وكذلك بعض أدوية السُكر مثل (السفونيل يوريا).

٤ . عدم القيام بالتمارين الرياضية.

٥ . العوامل النفسية: فبعض الأشخاص عندما يكونون في حالة إحباط أو اضطراب نفسي يلجئون إلى كثرة الأكل مما يُؤدي إلى السِمنة.

ما هي السِمنة المُفرطة؟

السِمنة المُفرطة هي الزيادة عن الوزن الطبيعي بأكثر من ٤٥ كيلوجرام، أو الذي يزن ضعف وزنه، وأن تكون كُتلة الجسم ٣٥ فما فوق.

أسباب السِمنة

١ . الكسل والخمول وكثرة النوم، والنوم بعد الأكل مُباشرة.

٢ . الشُرب أثناء الأكل.

٣ . الإكثار من شُرب المشروبات الغازية.

٤ . العُنف أثناء تمارين البطن الرياضية، مما يُؤدي إلى شد عضلات البطن بقوة، ثُم ترك هذه التمارين مُدة من الوقت فترتخي عضلات البطن، ويتدلى جدار البطن.

٥ . كثرة رفع الأشياء الثقيلة بطريقة عشوائية تُؤدي إلى هبوط البطن والأمعاء.

٦ . عدم ابتلاع الهواء أثناء الأكل والشُرب لذا فيجب علينا أن نأكل ونشرب على دفعات.

٧ . أمراض القولون تتسبب في تجمع السوائل في تجويف البطن.

٨ .كثرة تناول الدهون والسُكريات، كما يجب تجنب الكتشب والطحينة والمايونيز والمشروبات الغازية قدر الإمكان.

٩ . التركيز على وجبة دسمة واحدة وإهمال الوجبات الأخرى بهدف إنقاص الوزن سريعاً.

١٠ . التغذية العشوائية للحامل، وإهمال التمارين الخفيفة المُخصصة أثناء الحمل وبعد الولادة.

مُضاعفات السِمنة المُفرطة

للوزن الزائد مُضاعفات سلبية على صحة الفرد تُسبب الظهور المُبكر للسُكر، وارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، والنوبات القلبية، والدماغية، هذا بالإضافة إلى أمراض الرئة، وآلام المفاصل، ودوالي الساقين، والآفات الجلدية والعُقم، وبعض أنواع الأورام ويُمكن أن تُؤدي السِمنة المُفرطة إلى مُتلازمة بيكويكيان والتي تتميز بانقطاع النفس المُتكرر أثناء النوم.

١ ـ السِمنة وأمراض القلب والموت المُفاجئ: ـ

من النادر ما تجد مُعمراً بديناً، فالوزن الزائد هو حمل زائد على القلب والرئتين، فيحتاج كُلٍ منهما إلى مجهود مُضاعف كي يقوم بعمله، ورغم عدم معرفة العلاقة بين السِمنة وأمراض القلب وتصلب الشرايين إلا أنها علاقة موجودة، وتتعلق أيضاً بطبيعة ونوع الغذاء الذي يتناوله البدين حيث أنه يميل إلى تناول الأغذية الغنية بالدهون، أو المقلية أكثر من ميله لتناول البروتينات أو الكربوهيدرات، وتناول مثل هذه الأصناف يرفع نسبة الكولسترول في الدم، وهذا هو عامل الخطورة الأول لأمراض القلب.

أما علاقة السِمنة بأمراض القلب والموت المُفاجئ فهي علاقة تعتمد على مُدة البدانة لدي الشخص، ووضحت الدراسات أن استمرار السِمنة لمُدة تزيد عن ١٠ سنوات تُزيد من نسبة التعرض لأمراض القلب والموت المُفاجئ.

٢ ـ السِمنة ومرض السُكر: ـ

هُناك علاقة قوية بين السِمنة ومرض السُكر الغير مُعتمد على الأنسولين، كذلك تُوجد أسباب أخرى مثل الوراثة والجنس، والعلاقة وثيقة بين السِمنة ومرض السُكر، لأنه توجد على كُل خلية من خلايا الجسم مواد تستقبل هرمون الأنسولين الذي يحرق الجليكوز ليُنتج الطاقة، وهذه المواد تُسمي بمُستقبلات الأنسولين، وإذا قل عددها

فإن الأنسولين لن يعمل على هذه الخلية، وبالتالي لن يستفاد من الجليكوز، فترتفع نسبته بالدم.

والنصيحة هُنا لكُل بدين هي تخفيض وزنه، حيث أنه العلاج الأمثل لمرضى السُكر، إذ أن تخفيض الوزن يُؤدي إلى تحسين حالة إفراز الأنسولين واستقباله عند هؤلاء المرضى.

٣ ـ السِمنة وارتفاع ضغط الدم:

أن نسبة ارتفاع ضغط الدم بين البدينين تصل إلى ثلاث أضعاف نسبته بين العاديين، وأن تخفيض الوزن مع التقليل من تناول ملح الطعام عند مُرتفعي ضغط الدم حسن حالة ضغطهم في حدود تصل إلى ٥٠ %.

٤ ـ السِمنة والمفاصل والأربطة: ـ

السِمنة حمل زائد على مفاصل الجسم وأربطته، ويظهر ذلك في صورة آلام مُتعددة بالمفاصل.

٥ ـ السِمنة والجلد: ـ

السِمنة تُزيد من كمية الانثناءات في الجلد، ويكون وذلك الجلد عُرضة للالتهابات والإصابات الفطرية والبكتيرية إلى جانب عدم تحمل الطقس الحار.

يُصنف معهد التغذية الألماني ٤٠ % من الألمان كبُدناء ولا يقتصر هذا التقدير على النساء والرجال المُسنين وإنما يتعداه إلى الأطفال من جيل ألعاب الفيديو والكومبيوتر، إذ يُعاني رُبع تلاميذ المدارس الألمانية من السِمنة، والنتائج بالطبع وخيمة، حيث يُصاب المزيد من الناس بما يُسمي أمراض المدنية الحديثة مثل احتشاء عضلات القلب والسكتة الدماغية والسُكر وغيرها. ومع زيادة نسبة هذه الإمراض تزداد أيضاً الإصابات مثل أمراض تخثر الدم في الشرايين، النقرس، التهابات المفاصل وحصى المرارة، والمُتهم الأولى في زيادة الوزن والبدانة هي عادات التغذية اللا صحية، ومحدودية النشاط الحركي للإنسان.

الدهن الخفي

يعجز الإنسان عن الحياة بدون دهن، ولكن العكس صحيح أيضاً لأن زيادة الدهن تُؤدي إلى عواقب قاتلة، والدُهن هو مصدر الطاقة في جسم الإنسان ومواد لا غني عنها لتفعيل نشاط الفيتامينات، كما يحتاج الإنسان من ٦٠ إلى ٧٠ جم من الدُهن يومياً لتأمين هذه الوظائف في جسمه، إلا أن ما يتناوله اليوم يُعادل ضعف هذه الكمية يومياً. ويتضح بعملية حسابية بسيطة أن الإنسان

يتناول ١٠٠٠ سُعر حراري إضافية يومياً، والجدير بالذكر أن الجرام الواحد من الدُهن يُعادل ٩ سعرات حرارية.

وأخطر ما يغفل عنه الإنسان هو الدهون الخفية في المُنتجات الحيوانية والنباتية، وكمثال على المواد المحتوية على نسبة عالية من الدهون السُجق المحمر حيث يحتوي على ٣٣ جم من الدُهن، وزبد الفول السوداني علي ١٧١٥ جم، والبطاطس من ٦,١٩ جم، وهي أهم المواد الواجب تجنبها من قِبل الإنسان الساعي للرشاقة.

كيف يُمكن التخلص من الوزن الزائد؟

هُناك العديد من الطُرق (غير جراحية) هُناك طُرق عديدة لإنقاص الوزن مثل الحمية الغذائية (الريجيم) والتمارين الرياضية والأدوية المُختلفة وغيرها من التي تُقلل من امتصاص الدهون في الأمعاء، وقد تعمل على تنقيص الوزن ولكن لا تُحقق نتائج طويلة الأجل.

إرشادات للراغبين بالرشاقة في منازلهم

١ . لا نطلب من الراغب بالرشاقة أن يُلقي بتلفزيونه إلى القمامة كما اقترح عدد من الأطباء بعد أن اكتشفت علاقة مُشاهدة التلفزيون بالبدانة، ولكن نُطالب بتقليل ساعات مُشاهدة التلفزيون يومياً، وهذا ما قامت به إحدى مُشاهدات التليفزيون الألماني حيث ألقت بجهاز تليفزيونها إلى القمامة، واستطاعت أن تُنقص من وزنها ٤٠ كجم، ولكن يكفي اقتطاع نصف ساعة من وقت مُشاهدة التلفزيون لصالح

الهرولة، أو ركوب الدراجة، أو القيام بالرياضة من أي نوع.

٢ . أثبتت العديد من الدراسات الارتباط بين التلفزيون بمظاهر الخمول والبدانة عند الأطفال، ومن المُهم أيضاً عدم الأكل أثناء مُشاهدة التليفزيون لأن ذلك يُسبب البدانة، أو على الأقل عدم تناول الأكلات ذات السعرات الحرارية المُرتفعة وتناول الأكلات ذات السُعرات الحرارية المُنخفضة مثل الفواكه والخضراوات.

٣ . يجب تقليل تناول السُعرات الحرارية في فترة الراحة المسائية، لذلك فمن المُهم الاستغناء عن الشكولاتة وتناول الجزر، والفلفل، وغيرها من الخضروات والفواكه القليلة السُعرات.

المخاطر المُحتملة لمُضاعفات السمنة

الطريقة المُثلي لتشخيص البدانة المرضية هو حساب "مُؤشر كثافة الجسم" والذي ويتم حسابه بمعرفة وزن الجسم بالكيلوجرام، والطول بالمتر، وتُعتبر البدانة مرضية إذا ما تخطى مُؤشر كثافة الجسم الرقم ٤٠، كما تُعتبر أيضاً خطرة إذا تخطى مُؤشر كثافة الجسم الرقم ٣٥ مع وجود أحد الأمراض المعروف أن سببها هو البدانة، مثل مرض السُكر، أو مرض ارتفاع ضغط الدم، كما تُؤثر البدانة المرضية على الحياة الاجتماعية، وعلى الصحة النفسية، كما تُزيد من تكاليف المعيشة لدى هؤلاء المرضى، وهي مشاكل حقيقية قد تُؤدي لتدمير حياتهم.

خيارات غير جراحية لعلاج البدانة

تعتمد برامج خفض الوزن غير الجراحية على الجمع بين الريجيم الغذائي وبين الرياضة المُنتظمة، كما تُستخدم العقاقير المُثبطة للشهية كوسيلة مُساعدة أحياناً، ولكن تحت إشراف طبي دقيق. وفي كثير من الأحيان تُحرز هذه البرامج الغير جراحية نجاحاً كبيراً في حالات الزيادة القليلة في الوزن، ويقل هذا النجاح كُلما ارتفع مُؤشر كُتلة الجسم في حالات البدانة المرضية (المُفرطة)، حيث تُقدر نسبة نجاح هذه البرامج بـ ٥ % فقط، أي أن شخصاً واحداً فقط من كُل عشرين شخص مُصاب بالبدانة المُفرطة ينجح عن طريق الريجيم والرياضة في إنقاص وزنة إلى درجة مرضية وفي المحافظة على الوزن الجديد لفترة طويلة من الوزن.

واستناداً إلى إحصاءات معهد الصحة القومي (NIH) بالولايات المتحدة الأمريكية فإن ٩٠% من المُشاركين في هذه البرامج يستعيدون الوزن الزائد خلال سنة واحدة فقط. وتزيد المهمة صعوبة ويرتفع رقم الفشل بدرجة أكبر في حالات البدانة المرضية. وقد سجلت مخاطر صحية إضافية للبدناء الذين يتحولون من ريجيم غذائية إلى أخرى مُعرضين أجسادهم إلى تأرجحات شديدة في الوزن صعوداً وهبوطاً شُبهت بلعبة "اليويو".

الدهون

إذا نظرنا نظرة عامة وشاملة فسنجد أن المواد الغذائية التي تأتى من الحيوانات كالألبان واللحوم بها نسبة عالية من الدهون، وفى نفس الوقت توجد مُنتجات ألبان قليلة في دهونها .. كما توجد أنواع من اللحوم خالية من الدهون، كما ويُمكن التحكم في نسبة الدهون عند إعداد الأطعمة بحيث يتم استخدامها على نحو مُقتصد .. بينما نجد الأطعمة التي تأتى من النباتات تحتوى على دهون قليلة، أما الفاكهة والخضراوات والحبوب فهي بطبيعتها قليلة في الدهون لكن طريقة إعدادها هي التي تتحكم في زيادة نسبة دهونها .. وهذا بخلاف تناول الفواكه طازجة حيث تكون قليلة الدهون أو منعدمة الدهون .. ورُبما يسأل كُل واحد منا نفسه عن مقدار الكمية التي يمكن أن يتناولها الشخص بدون أن تُسبب له أي ضرر، ويُمكننا الإجابة بأن هذا يعتمد على مدى احتياج الجسم للسُعرات الحرارية، فكما ذكرنا توجد ثلاث مجموعات للسُعرات الحرارية فعليك بتصنيف نفسك في أي مجموعة تقع، فإذا كُنت تحتاج إلى ١,٦٠٠ سُعر حراري فستكون نسبة الدهون ٥٣ جرام، وإذا كُنت تحتاج إلى ٢,٢٠٠ سُعر حراري فستكون نسبة الدهون ٧٣ جرام، أما إذا كُنت تحتاج إلى ٢,٨٠٠ سُعر حراري فستكون نسبة الدهون ٩٣ جرام

.. وعليك بتقليل نسبة ما تتناوله من الدهون للنصف كُلما استطعت، وعليك اختيار الأطعمة التي بها نسب أقل في الدهون، وأن تتجنب الإكثار منها، وتُصنف الدهون إلى نوعين رئيسين هُما:

١ . دهون عادية

٢ . دهون مُشبعة.

وتُسبب الأطعمة التي بها دهون مُشبعة ضرراً عند تناولها أكثر من الدهون العادية، لذا يجب أن تكون نسبتها الثلث من نسبة إجمالي ما يتناوله الإنسان من دهون، والتي تساوى أقل من ١٠% من نسبة السُعرات الحرارية، ونجد أن كافة أنواع الدهون التي توجد بالأطعمة هي مزيج من ٣ أنواع أحماض دُهنية، وهي: .

١ . دهون مُشبعة.

٢ . دهون أحادية التشبع.

٣ . دهون مُتعددة التشبع.

وتتوافر الدهون المُشبعة في مُعظم الأطعمة بدءاً من اللحم ومُنتجات الألبان، وفي بعض الخضراوات، وجوز الهند، وتتمثل الدهون أحادية التشبع في الزيتون، والفول السوداني، وأما الدهون مُتعددة التشبع فتوجد في عباد الشمس، والذرة، وفول الصويا، وبعض الأسماك.

الماء وفقد الدهون

إن الماء ضرورة لأنه يُساعد الجسم على القيام بوظائفه بكفاءة، ومن العلامات على أن الجسم لم يحصل على احتياجاته من الماء هو ما يلي: .

١ . الإحساس بالتعب والإرهاق، وقد تلجأ إلي شُرب فنجان من القهوة بزعم تجديد طاقتك لكن ذلك ضار، فالقهوة مُدرة للبول وتُعرض جسمك لمزيد من الجفاف، وإذا لم تكن مُعتاداً علي شُرب المياه بوفرة، فهذا سيُزيد من المشكلة تعقيداً أكثر من هؤلاء الذين يعرفون إحساس العطش .. والشخص الذي يشرب كميات قليلة من الماء يعوض جزءاً بسيطاً منه من الأغذية التي يأكلها وإن لم تكن بالكمية الكافية، لأن هذه الكمية الضئيلة من المياه والتي يحصل عليها من الغذاء تمده بمزيد من السعرات الحرارية والتي تخزن في صورة دهون.

٢ . أوضح مثال علي أن جسمك قد تعرض للجفاف هو لون البول، فإذا كُنت تشرب كمية وافرة من المياه فسيُصبح لونه أصفر فاتح وصافياً، أما إذا كان لونه أصفر مائلاً إلي اللون البُرتقالي فهذا يعنى أنك تحتاج للكثير من المياه، فالماء يُساعد الكبد في أن يُحول الدهون إلي طاقة، وإذا لم تشرب القدر المُلائم منه فإن كليتك ستُحاصر بسوائل عالية التركيز ومن ثم إضافة مجهوداً أكبر

للكبد لأن كفاءة وظائف الكُلي تقل حيث تتطلب الحاجة لحرق المزيد من الدهون المُتراكمة إلي المزيد من المياه، وكأنك تدور في حلقة مُفرغة.

٣ . زيادة الشعور بالعطش تدل على أن الجسم بدأ يرجع لحالته، وينبغي أن تُحافظ على هذا المُعدل لأنك إذا توقفت مرة أخرى ستعود للجفاف.

الكمية التي يحتاجها الإنسان من الماء يومياً

كمية الماء المُلائمة ثمانية أكواب في اليوم، أما إذا كُنت تعيش في مناخ جاف أو تُمارس نشاطاً رياضياً فأنت تحتاج إلى عشرة أكواب، وفي حالة السمنة يُضاف كوبا واحداً أو اثنين لأن الشخص البدين لديه مُتطلبات من التمثيل الغذائي والإخراج أكثر من النحيف أو الشخص المُعتدل الوزن، كما أن الماء يُحافظ على الجلد حيث يمنع الترهلات التي تحدث عندما يفقد الشخص البدين كيلو جرامات من جسمه.

وبدون تغيير النظام الغذائي وما تُمارسه من عادات رياضية، عليك بزيادة المياه التي تتناولها لأنها ستُقلص من كمية الخلايا الدهنية، وبإتباع هذه الخطوات الثلاث بشكل مُنتظم ستصل بل وستُحافظ علي وزنك الصحي.

تخلص من السموم الموجودة بجسمك

يجب التخلص من فضلات الجسم وسمومه بانتظام أولاً بأول حيث أن تنظيم الغذاء وحده لا يكفى للتخلص من البدانة، بل يجب التركيز على إزالة المُخلفات من الجسم، وتخليصه من نفاياته، ومواده السامة، حيث يحدث بخلايا الجسم المُختلفة عمليات حيوية ينتج عنها مُخلفات لابد من إزالتها عن طريق الإخراج، والعرق، وهذه العمليات تتم بصورة طبيعية إلا في حالة تناول أطعمة صعبة الهضم، أو صعبة الامتصاص، وهُنا يجب عدم الخلط ما بين الأطعمة بطيئة الهضم والتي نوصى بها في برامج التغذية الخاصة بإنقاص الوزن الزائد، وبين الأطعمة صعبة الهضم والامتصاص وهى تلك الأطعمة التي تحتوى على مواد مُصنعة، أو تلك التي تفقد قيمتها الغذائية بإطالة الطهي، أو القلي، ولذلك يُركز خُبراء التغذية على أهمية تنظيف الجسم من مُخلفاته وعدم السماح بتراكمها أثناء القيام بإنقاص الوزن الزائد باستخدام برامج إنقاص الوزن، ويجب الاعتماد بشكل مباشر على الأطعمة الغنية بالماء لأنها تُساعد على إنعاش الجسم، وتنظيف أعضائه في آن واحد.

ولا يجب أن تصل الوحدات في اليوم أثناء الريجيم أكثر من ١٠٠٠ وحدة حرارية، وهو بالتالي ذو نسب ضئيلة بالمواد الدهنية والكربوهيدراتية وهذا مبدأ الأكل الأفضل والأصح، وبعد انتهاء أي ريجيم ستميل طبيعياً إلى تجنب الأكلات الغنية بالدسم، وهذا

سيُساعدك في إتباع إرشادات للمحافظة على الرشاقة والوزن.

التوصيات: ـ

١ . تناول الخضراوات، والفاكهة التي تُلائم الجسم والابتعاد عن السندوتشات.

٢ . تناول المواد الطبيعية مثل العسل الأبيض، والعنب.

٣ . عدم تناول الجزر النيئ إلا بعد طهيه قليلاً، وعدم تناول الخيار بكميات كبيرة لأنه يقضى على فيتامين "ج" الذي يُخزنه الجسم للاستخدام عند الحاجة، أما اللفت فهو غنى بالكالسيوم، ويُسهل عملية الهضم.

٤ . ضرورة الاكتفاء بتناول البُفتيك مرة أو مرتين كُل أسبوع.

٥ . حذار من السُكر، والأفضل تعويضه بالعسل الطبيعي.

٦ . لا تتناول الطعام إلا عند الشعور بالجوع، ويُفضل البدء بشرب الماء، وإذا استمر الإحساس بالجوع ابدأ بطبق السلطة.

٧ . تناول طعامك ببطء شديد قدر الإمكان.

٨ . مضغ الطعام جيداً ليكون سهل الهضم.

٩ . حاول إتباع أسلوب التقليل التدريجي من كميات الطعام مع الاحتفاظ بالنوعية.

١٠ . أمشي ساعة يومياً على الأقل مع التنفس بعمق.

١١ . تناول وجبة العشاء قبل الذهاب إلى الفراش بساعتين على الأقل.

الممنوعات:

١ . الحليب واللبن الرائب الكامل الدسم، وكذلك الجُبن الدسم ذو اللون الأصفر.

٢ . الحلويات العربية، والغربية، والمربات.

٣ . المكسرات ما عدا الجوز، واللوز.

٤ . السُكر الأبيض.

٥ . الكريمات بجميع أنواعها.

٦ . الآيس كريم، والكريم كراميل، والكاسترد، والأرز باللبن، والمفتقة.

٧ . الشيكولا، والملبس.

٨ . الأفوجادو.

٩ . المعجنات بجميع أنواعها.

١٠ . السجق، والسوسيس، واللحوم الدسمة.

١١ . المايونيز، وجميع الصلصات، والتوابل التي تُعتبر مُشهيات.

١٢ . الزيوت المصنعة (السمن الصناعي)، والزُبد.

١٣ . كريمة الفُستق، وزُبد الفستق (الفول السوداني).

١٤ . الخُبز الأبيض (لا تأكل أكثر من قطعتين صغيرتين من الخُبز في اليوم، سواء كان مُحمصاً أو غير مُحمص).

١٥ . المشروبات الغازية، والكحولية.

١٦ . التدخين بجميع أنواعه ممنوع.

١٧ . الملح ممنوع أثناء الريجيم، أما بعد انتهاء مُدة الريجيم فيُستعمل الملح النباتي بكميات قليلة، وينصح الخُبراء بإضافة الخل، وعصير الليمون إلى السلطة الخضراء بدلاً من الملح.

قواعد غذائية للتخلص من الكرش

١ . قلل الأطعمة الدُهنية ويُفضل الامتناع عنها، فهي تحتوي على وحدات حرارية أكثر من أي طعام آخر، ولذلك يُفضل تناول اللحم والسمك المشوي أو المسلوق بدلاً من المحمر "المقلي" واللبن بدون دسم، حيث يحتوي كُل ١٥٠ ملل من اللبن الخالي من الدسم على ٢٧ وحدة حرارية، بينما في اللبن الكامل الدسم كُل ١٥٠ ملل تحتوي على ٩٥ وحدة حرارية، كما يجب أن يُستعمل

السمن النباتى بدلاً من الزبد، وعصير الليمون الحامض بدلاً من مُتبلات السلطة، وبدلاً من البطاطس المقلية يُفضل تناول البطاطس المشوية أو المسلوقة.

٢ . قلل الحلويات والجاتوه والبسكويت الغنى بالسكر، الأطعمة الغنية بالسُعرات الحرارية ضارة بالجسم، كما ويجب تناول ثمرة فاكهة عند الشعور بالجوع بين الوجبات كي تشعر بالشبع وتحصل على قدر كبير من الطاقة.

٣ . اهتم بنوعية المشروب الذي تتناوله، وقلل من المشروبات التي تحتوي على الكثير من السُكر والمواد الغازية، وتناول ما لا يقل عن اللتر أو اللتر ونصف من الماء فذلك يُزيل السموم من الجسم، ويُحافظ على صفاء البشرة.

حافظ علي وزنك تكسب حياتك

إن الحفاظ على الوزن بعد إنقاصه لا يقل أهمية عن عملية إنقاص الوزن الزائد، فقد تكون المُهمة أصعب على الراغبين في الحفاظ على اللياقة البدنية بصورة دائمة، ولذلك يُقدم لنا الأطباء مجموعة نصائح تُساعد في الحفاظ على الوزن الذي وصلنا إليه:

١ . عند تناولك العصائر تجنب إضافة السُكر، وإذا كانت المشروبات تحتاج للتحلية فيُمكن استعمال السُكر الدايت.

٢ . يجب أن يكون الخُضار مُعداً بدون التسبيك مع استخدام الزيوت النباتية غير المُشبعة.

٣ . يجب وزن جسمك مرة كُل أسبوع بالميزان نفسه وبالملابس نفسها.

٤ . احتفظ دائماً بمواد لتحضير الطعام المُتوازن مثل الفاكهة، الخُضار، ومُشتقات الحليب الخالي من الدسم، وزيت الزيتون، والسمك، وذلك حتى لا تلجأ إلى الطعام الدسم.

٥ . احذر الدهون، وبخاصة اللحوم الدهنية كلحم الضأن (الماعز والخراف)، لأنه أكثر اللحوم ارتفاعاً في السُعرات الحرارية.

٦ . عليك بالإكثار من الألياف فإنها تُسهل التخلص من

رواسب الجسم، وهي مُتوفرة في الخضراوات الجافة والطازجة.

٧ . تناول اللحوم مرة واحدة في اليوم، وعدم تناول أكثر من نوع من الأطعمة المُكثفة في الوجبة الواحدة، وهي جميع أنواع الأغذية ما عدا الفواكه والخضراوات الطازجة.

٨ . عدم خلط الأغذية المُختلفة معاً، بل يجب تناول كُل نُوع على حدة.

٩ . تقسيم وجبات اليوم الواحد إلى أربع وجبات، ويُفضل أن يتم تقسيم وجبة الغداء إلى وجبتين وعدم تناول الطعام بشراهة مرة واحدة، فتعدد الوجبات من شأنه المُساعدة على ضبط الوزن، لأن الجسم ينفق بعد كل وجبة غذائية عدداً من الوحدات الحرارية اللازمة لهضم كُل وجبة تبلغ في المُتوسط حوالي ١٠ % تقريباً من جُملة الوحدات الحرارية المُستهلكة، كما أن تناول الطعام بلا شراهة يسبب تعدد الوجبات الغذائية، ويجعل الجسم يستهلك الوحدات الحرارية مباشرة دون اختزانها، حيث ثبت أن اكتفاء الإنسان بوجبة غذائية واحدة يجعل الجسم يعتاد على اقتصاد حوالي من ٧٠ إلى ١٠٠ سُعر حراري يومياً، ويختزن حوالي ١٥ جراماً من الأنسجة الدُهنية أي تُسبب زيادة شهرية في الوزن حوالي نصف كيلوجرام.

قواعد أساسية للمُحافظة على رشاقة القوام

الاهتمام بإفطار دُهني في الصباح، ووجبة مُشبعة ظُهراً، وحلو بعد الظُهر، ووجبة خفيفة مساءً مع عدم تغيير نظام الوجبات، مع الحرص علي تناول الكميات المُناسبة في كل وجبة لن تشعر بالجوع، ولكن قد تشعر بقرصة في المعدة قبل الغداء، في هذه الحالة يُمكن الاكتفاء بكوب كبير من الماء وستصل لنهاية اليوم بدون الحاجة لمزيد من الطعام، وبالمساء بعد العشاء إذا احتجت لسُكريات فيُمكنك الاكتفاء بكوب من الأعشاب المغلية المُعطرة، ولكن بدون سُكر، وستُعطيك الإيحاء بتناول مادة حلوة بفضل طعم الفاكهة فيها، وممنوع تماماً كُوب لبن أو زبادي لأنهما يحتويان علي الكثير من السُكر علي شكل لاكتوز ..

كيف تُخفض كرشك؟

كي تتخلص من الكرش يجب أن تتبع نظامان أساسيان في حياتك، والنظام الأول حركي، أي تُزيد من مُعدل حركتك، وتكون زيادة الحركة بداية من المشي، وانتهاءً بالتمرينات الرياضية التي تجعلك تتخلص من الدهون المُنتشرة في جسمك وبخاصة المُتركزة في الكرش .. والنظام الثاني هو الريجيم الغذائي الذي سيمنع تراكم المواد الغذائية الضارة بجسمك والتي تصنع الدهون الضارة في جسمك، وسنبدأ بالرياضة أولاً: .

أولاً: التمارين التي تفيد في التخلص من الكرش

كيف نستفيد من رياضة المشي والجري؟

يعتقد الكثير أنه لا تُوجد قيود أو شروط للمشي أو الجري، وقد يكون ذلك صحيحاً، ولكن دون أن يُحقق المُمارس الفوائد المطلوبة، ولعل أهم فوائد الجري والمشي هو شد الجسم وإزالة الترهل، ولتحقيق الفوائد الصحية والبدنية من رياضة الجري أو المشي لابد أن نعرف أصول وقواعد المشي والجري وأهمها ما يلي:

١ . يُفضل ارتداء الملابس القُطنية الواسعة.

٢ . يجب أن يصل كعبك إلى الأرض أولاً، ثُم أصابع قدمك.

٣ . يلزم ارتداء الحذاء المُناسب القادر على امتصاص الصدمات، وتجنب الكعب العالي في المشي للنساء لأنه يُؤدى لتقوس الظهر وارتخاء عضلات البطن والثدي.

٤ . يلزم البدء بالإحماء "التسخين" وخصوصاً لعضلات الأرجل، ويُفضل المشي بداية لمسافة ٢٥٠٠ متر بخطوات واسعة مع شد الجسم.

٥ . لا تجر بعد الأكل مُباشرة، والمشي مُفيد وصحي بعد الأكل.

٦ . احرص على الجري على أرض زراعية وتُرابية وابتعد عن الصلبة كالأسفلت.

٧ . يُفضل الجري والعضلات في حالة استرخاء كامل.

٨ . احذر من المشي أو الجري أثناء النهار تحت أشعة الشمس، أو في الأجواء المُتربة، أو الأماكن المُزدحمة بالسيارات.

٩ . يُفضل في البداية المشي السريع ١٠٠ م، وبعدها هرولة ١٠٠ م.

١٠ . احذر الجري وأنت مُتعب أو مشدود الأعصاب أو تشكو من أعراض مرضية.

١١ . لابد من استقامة الجسم على خط واحد من الأذن إلى كعب القدم، والنظر للأمام والصدر مشدود إلى أعلى والبطن مسحوب إلى الداخل قدر الاستطاعة.

١٢ . يلزم تنظيم الخطوات أثناء الجري مع التنفس.

١٣ . الاهتمام بالتنفس الطبيعي الصحيح أثناء الجري، والزفير من الفم والشهيق من الأنف.

١٤ . يُفضل البدء بالمشي أو الدراجة الثابتة لِعِدة أسابيع لذوي الأوزان المُفرطة، أو لمن لم يُمارس رياضة من قبل.

١٥ . يلزم التدرج في تمارين الجري من حيث الشِدة أو المسافات.

١٦ . يُفضل عمل تمرينات الاسترخاء والتهدئة بعد الانتهاء من الجري مباشرة.

١٧ . يُفضل أداء التمارين مع صديق أو أكثر ليكون دافعاً للاستمرار في التمارين.

١٨ . حاول أن تكون مُستقيماً أثناء المشي ورأسك إلى الأمام بدلاً من التطلع إلى قدميك.

١٩ . اترك مجالاً لمفاصل الوركين والرُكبتين والقدمين والأكتاف والكوعين واليدين لتكون مُرتخية، وستجد ذراعيك يتأرجحان مع المشي بالتناوب مع الرجلين.

٢٠ . مدى الخطوة والسُرعة في المشي يعتمد على البرنامج المُتبع والجُهد المطلوب بذله.

٢١ . تنفس بشكل طبيعي من أنفك وفمك وتذكر أنه كُلما ازدادت سُرعة المشي ومسافته احتجت إلى تنفس أكثر فتعود مُنذ البداية على التنفس الجيد أثناء المشي.

وللمشي فوائد صحية ونفسية أهمها ما يلي: -

١ . المُساعدة على التقليل من أمراض القلب، وذلك بطريقة مُباشرة كتقوية القلب والرئتين، أو عن طريق غير مُباشر مثل جعل العضلات غير القلبية أكثر فاعلية في استخدام الأوكسجين، وبالتالي تقليل الجُهد المبذول عن طريق القلب.

٢ . التقليل من الكولسترول الضار في الدم "مع برنامج غذائي

مُناسب"، وزيادة نسبة الكولسترول المرغوب وهو الذي يُساعد على تسهيل الدورة الدموية، وتقليل الإجهاد الذي يحدث للقلب.

٣ . مُساعدة مرضى ضغط الدم العالي بالمُساهمة في عدم زيادة ضغط الدم الذي يُعتبر من المُسببات لأمراض القلب والجلطة الدماغية وأمراض الكُلى.

٤ . المُساهمة في تخفيض السُكر بالدم وكذلك تخفيض زيادة الوزن.

٥ . المُساعدة في تقليل الاحتمال بالإصابة بمرض هشاشة العظام وهو عبارة عن فقدان تدريجي لكُتلة العظام مما يُؤدى إلى وهن العظام وتعريضها للكسور، وهو يُصيب النساء بنسبة أكبر من الرجال.

٦ . المشي يُساعد في علاج أمراض المفاصل وخصوصاً المشي المُتدرج الذي لا يُثير أو يُزيد من حِدة الألم لدى المُصاب أو المُصابة بالتهاب المفاصل.

٨ . المُساعدة في عملية الهضم، فالمشي والرياضة يُساهمان في انتظام التبول، وتُقللان من الإمساك "مع تنظيم الغذاء".

٨ . المُساعدة في التقليل من احتمال الإصابة بأمراض السرطان.

٩ . المُساعدة في تقليل أمراض الشيخوخة.

١٠ . المُساعدة في الارتقاء بمستوى اللياقة، فهُناك من يتعب من أداء أبسط الأعمال، وليس بسبب المرض، ولكن بسبب انخفاض مستوى اللياقة وقُدرته على مُمارسة الأعمال اليومية بشكل مُتكرر وبدون تعب.

١١ . المُساعدة في النوم المريح الهادئ.

١٢ . المُساعدة في تقليل الضغوط والإحباطات الاجتماعية العملية والنفسية.

تمرينات للبطن

التمرين الأول: ـ

استلقِ على ظهرك، واثنِ الرُكبتين، وباعد ما بين القدمين قليلاً، ثُم اثن ذراعيك خلف رأسك، وقُم بعمل الآتي: .

١ . حرك رأسك، والجُزء العُلوي من الظهر، واستخدم عضلات البطن في رفعك وليس الذراعين، واخفض ظهرك قليلاً للأسفل كن لا تلمسي الأرض، ثُم كرر التمرين ٢٠ مرة.

التمرين الثاني: ـ

١ . احتفظ بذراعك اليسرى خلف رأسك، ولامس الرُكبة اليُسرى بيدك اليُمنى، وفي الوقت ذاته ارفع ظهرك قليلاً للأمام، ثُم

اخفضه مرة ثانية إلى الأرض، ولاحظ عدم لمس الأرض.

٢ . قُم بعملية الشهيق وأنت ترفع ظهرك، وعملية الزفير وأنت تخفضه على الأرض، ثُم كرر التمرين ١٥ مرة.

التمرين الثالث: ـ

١ . اثنِ رُكبتيك وضعهما فوق صدرك وأمسك بهما، واستمر على هذا الوضع ليخف أي ضغط على ظهرك ويجعله مُسترخياً.

٢ . ضع يدك خلف رأسك، ومد ساقك اليُمنى على الأرض.

٣ . اثنِ رُكبتك اليُسرى حتى تصل إلى الصدر، وقرب الكُوع الأيمن حتى يُلامس الرُكبة، وكرر هذا التمرين ذاته بتبادل الذراعين والرُكبتين ١٠ مرات.

التمرين الرابع: ـ

١ . ارفع ساقيك إلى أعلى مع ثني الرُكبتين، ابدأ بوضع الكُوعين خلف الرأس.

٢ . ارفع قاعدتك بالتدريج وأنت تعد من ١ إلى ١٠ مع مد الذراعين بمُحاذاة الساقين، ثُم عُد إلى الوضع الأول، وكرر التمرين ١٥ مرة.

التمرين الخامس: ـ

ارفع ساقيك لأعلى مع شد أطراف القدمين، وضع ذراعك خلف رأسك، واجعل ساقك اليُمنى تتقاطع مع اليُسرى، واجعل اليُسرى تتقاطع مع اليُمنى بطريقة سريعة تُشبه حركة المقص، وكرر التمرين ١٠ مرات مع شد أصابع القدمين.

تمرينات شد عضلات البطن

يُعتبر وجود ترهلات في المنطقة السُفلى من البطن من أكثر المُشكلات التي يُعاني منها الأفراد المُصابون بالكرش، خاصة بعد نزول الكرش، مما يُشكل عبئاً ومُشكلة كبيرة لدى كثير من السيدات اللاتي تُعتبر الرشاقة حلمهن الأول والأخير، ولذلك يُمكنك بواسطة مجموعة التمرينات الآتية الحصول على بطن مشدود دون أي ترهلات.

تمرين للمنطقة السُفلى من البطن

١ . النوم على الظهر مع ثني الرُكبتين ومُلامسة القدمين للأرض.

٢ . ضع أطراف أصابعك تحت منطقة أسفل الرُدفين، وابدأ بشد المعدة حتى تشعر بضغط أسفل ظهرك على أصابعك.

٣ . البقاء في هذا الوضع لمُدة ٢٠ ثانية، وكرر هذا الوضع أكثر من مرة كُل يوم.

تمرين لعضلات جانبي الوسط

١ . النوم على الظهر مع ثني الرُكبتين على مسافة بعيدة عن المقعدة بحيث لا يُمكنك وضع القدم مُسطحة بأكملها على الأرض.

٢ . عكس الذراعين فوق الصدر مع مُراعاة وجود فجوة صغيرة تحت منطقة الظهر السُفلية.

٣ . انقباض البطن مع التحرك بميل حتى يتجه الجانب الأيسر للقفص الصدري إلى الناحية اليمنى للجذع مع اتجاه الرُكبتين إلى اليسار.

٤ . العودة ببطء إلى وضع البداية وتكرار التمرين للجذع مع اتجاه الرُكبتين إلى اليسار، والعودة ببطء إلى وضع البداية وتكرار التمرين في الاتجاه المُعاكس.

٥ . تحريك الناحية اليُمنى للقفص الصدري في اتجاه الناحية اليسرى للجذع واتجاه الرُكبتين ناحية اليمين، ويُكرر التمرين ٨ مرات في كُل اتجاه.

تمرين للمنطقة السُفلى للبطن

١ . النوم على الظهر ووضع الذراعين فوق الرأس مع الإمساك بشيء ثابت مثل أرجل السرير.

٢ . ثني الرُكبتين ناحية الصدر مع إبقاء الجذع والحوض على الأرض.

٣ . شد البطن بحيث تقترب الرُكبتان من الصدر، ثُم العودة لوضع البداية.

٤ . تأكد من أن الحركة تأتي من شد عضلات البطن وليس من مرجحة الأرجل، ويُكرر التمرين ٨ مرات أو أكثر.

تمرين لمجموعة عضلات البطن كاملة

١ . البداية برفع الجسم الأعلى من وضع الارتكاز على الكوعين مع مراعاة أن يكون أسفل الكتفين مُباشرة.

٢ . الرفع لأعلى بواسطة الساعدين وأطراف أصابع القدمين بحيث يكون الجسم بأكمله بعيداً عن الأرض، وشفط البطن ناحية العمود الفقري مع إبقاء الجسم مفروداً دون هبوط الجذع لأسفل.

٣ . الإبقاء على هذا الوضع ٣٠ ثانية، أو أطول فترة مُمكنة.

تمارين لمنطقة الصدر والبطن

التمرين الأول: ـ

١ . استلق على ظهرك.

٢ . ارفع الساقين بدون ثنى الركبتين.

٣ . أعد الساقين إلى وضعهما بدون ثنى الرُكبتين أيضاً.

٤ . يجب تكرار ذلك التمرين ٩ مرات على الأقل.

التمرين الثاني: ـ

١ . استلق على ظهرك وثبت قدميك بشكل ثقيل.

٢ . ارفع الجُزء العلوي من جسمك بدون الاستعانة بالساعدين حتى تأخذ وضع الجلوس.

٣ . ارجع بجسمك إلى الخلف حتى يعود إلى وضعه الأول مرة أخرى.

٤ . كرر التمرين ١٢ مرة يومياً.

التمرين الثالث: ـ

١ . قف مُعتدلاً واجعل قدميك مُتباعدتين بحوالى ٣٠ سم.

٢ . ارفع ذراعيك إلى أعلى فوق رأسك واجعل الكفين ملتصقين.

٣ . انحنى إلى أسفل ودع ذراعيك تمران بين ساقيك إلى الخلف بقدر الإمكان.

٤ . قف مُعتدلاً مرة أخرى واجعل ذراعيك فوق رأسك.

٥ . كرر التمرين كُلما أمكن.

رياضة المنزل

يبدي مُعظم الناس أعذاراً لعدم مُمارسة الرياضة، ومنها ضيق الوقت والانشغال، أو عدم القُدرة على الذهاب لنادي رياضي، وعدم توفر أجهزة رياضية في المنزل، ولكن كُل هذه العوامل يُمكن حلها عن طريق البرامج الرياضية المنزلية التي لا تحتاج إلا لعِدة دقائق من وقتك بينما يكون مفعولها مُمتازاً ونتائجها مرضية، وتُساعد هذه التمارين المنزلية على حرق الدهون وشد عضلات الجسم وتحريك الدورة الدموية، والنُقطة الأساسية في هذا البرنامج هي إبقاء الجسم في حالة حركة مُتواصلة طوال مُدة التمرين، وإليك هذه التمارين: .

١ ـ التسخين والإحماء: ـ

قبل البدء بالتمرين لابد من القيام بعملية تسخين، وعلى سبيل المثال الركض أو المشي في مكانك لمُدة دقيقتين على الأقل حتى يُصبح الجسم في حالة نشاط واستعداد لأداء التمارين.

٢ ـ التمرين الأول لعضلات الصدر والكتف: ـ

في بداية الأمر ستجد هذا التمرين صعباً، ولكن مع مرور الوقت سوف يُصبح من ضمن روتينك اليومي، فضع رُكبتيك على الأرض وارفع الساقين لأعلى وإحداهما ملفوفة على الأخرى ليكون

وضعك أكثر ثباتاً، أما الكفان فيتم وضعهما على الأرض بمستوى الكتفين، واعتماداً على الذراعين تبدأ بدفع جسدك لأعلى، ثُم تهبط بجسدك باتجاه الأرض مع المُحافظة على الظهر في حالة استقامة، والاعتماد في الحركة على عضلات الذراعين فقط.

٣ ـ التمرين الثاني لأسفل الظهر: ـ

استلق على بطنك بشكل مُستقيم ويداك وساقاك مفرودتان، ثُم ارفع ذراعك الأيمن وساقك الأيسر في نفس الوقت إلى أعلى قدر المُستطاع إلى أن تشعر بضغط خفيف أسفل ظهرك، وعندها حافظ على هذا الوضع لمُدة خمس ثوان، ثُم العودة إلى وضع البداية، وتكرار العملية على الجانب الأخر لمُدة دقيقة.

٤ ـ للمُحافظة على لياقتك: ـ

مارس الركض في مكانك لمُدة دقيقة، ثُم العودة مرة أخرى إلى التمارين: ـ

٥ ـ التمرين الرابع للفخذين والساقين، لمُدة دقيقتين: ـ

وضع البداية يكون بالوقوف باستقامة وتثبيت اليدين على الفخذين، ثُم إبعاد الرجل اليُسرى إلى الوراء قدر المُستطاع، مع الحفاظ على استقامتها دون ثني الركبة لأقصى حد مُمكن، وعندها تبدأ بثني الرُكبة حتى تقترب من الأرض وتلقائيا ستجدين أن القدم

اليُمنى قد انثنت أمامك بمقدار ٩٠ درجة، فحاول ألا تبعد مستوى الرُكبة اليُمنى عن مشط القدم، ثُم قف مرة أخرى وكرر العملية على كُل جانب من ١٠ إلى ١٥ مرة لمُدة دقيقتين.

٦ ـ التمرين الخامس للساقين، لمُدة دقيقتين: ـ

ضعي مشط القدم اليُسرى على حافة الدرج، ولتكن الرجل اليُمنى مُلتفة على اليُسرى للتركيز على قدم واحدة فقط، وثبتي يديك على "الدرابزين" أو على الحائط للتوازن، ثُم ابدئي برفع جسدك إلى أعلى اعتماداً على مشط القدم المُثبت على الدرج إلى أقصى حد، ثُم اهبط إلى ما بعد مُستوى ارتفاع الدرج بقليل، وكرر هذه العملية من ١٢ إلى ٢٠ مرة.

٧ ـ التمرين السادس لعضلات الذراعين والكتف، لمُدة دقيقتين:ـ

الوقوف بظهر مُستقيم ووضع اليد اليُمنى على الفخذ بينما اليد اليسرى تحمل أثقالاً خفيفة وتبدأ برفع ذراعك بشكل مُستقيم إلى جانبك حتى يُصبح كف اليد الذي يحمل الأثقال بمستوى الكتف ومُوازاة الأرض، وحافظ على هذا الوضع لثانيتين، ثُم أعد ذراعك إلى الأسفل بجانب جسدك، وكرر العملية على الجانبين ٢٠ مرة لمُدة دقيقتين.

٨ ـ التمرين السابع لعضلات البطن، لمُدة ٤ دقائق: ـ

تمرين البطن التقليدي، استلق على ظهرك مع ثنى الرُكبتين،

وتثبيت القدم على الأرض ووضع الكفين خلف الرأس والمرفقين إلى جانبها، ثُم الاعتماد على عضلات البطن، وابدأ برفع جسدك إلى أعلى والعودة إلى أسفل لمُدة ٢ دقيقة، بعد ذلك للضغط على الجانبين مارس نفس التمرين مع الاتجاه بالكوع الأيمن إلى الرُكبة اليُسرى، عند رفع الجسد والعكس بالعكس مع الكوع الأيسر والتكرار لمُدة ٢ دقيقة.

٩ ـ التمرين الثامن لعضلات الفخذ الخلفية ومُؤخرة الظهر، مُدة ٥ دقائق: ـ

ضع الكفين والرُكبتين على الأرض والظهر مُستقيم بزاوية مُتعامدة مع الذراعين والفخذين، ثُم اسحب الرُكبة اليسرى إلى الأمام باتجاه الصدر وببطء أعدها إلى الوراء حتى تستقيم تماماً في الهواء وتُصبح بمستوى الظهر، والعودة من جديد إلى وضع البداية وتثبيتها على الأرض، يتم تكرار هذه العملية ٢٠ مرة مع كل قدم.

لإنهاء التمارين لابد من التدرج وعدم التوقف عن الحركة مباشرة فيمكنك مثلاً الركض في مكانك، ثُم تخفيض السُرعة حتى تُصبح مشياً هادئاً إلى أن تهدأ ضربات القلب ويعود تنفسك إلى الوضع الطبيعي.

تمارين رياضية للكرش والأرداف

من الأفضل اللجوء إلى التمارين والريجيم لتصغير حجم الكرش، وهذه التمارين تصلح للمرأة والرجل معاً: .

التمرين الأول: ـ

قف في وضع مُستقيم والساقان مُلتصقان، مع مد الذراعين للأعلى، ومن هذا الوضع مل بوسطك ناحية اليمين مع ضرورة أن تكون رُكبتيك مثنيتين قليلاً وأنت تقوم بهذا التمرين حتى لا تُؤذى ظهرك. وأنت في وضع الميل هذا شد جسمك قدر المُستطاع دون أن تُجهده، وبعد ذلك عُد إلى الوضع الأول، ثُم كرر ما قُمت به ناحية اليمين، ويُكرر التمرين ١٥ مرة في كُل اتجاه.

التمرين الثاني: ـ

قف في وضع مُستقيم مع وضع الكفين على الأرداف، مل بالأرداف ناحية اليمين إلى أقصى حد مُمكن، ثُم مل بعد ذلك إلى الأمام واليسار، وبعد ذلك ارفع الفخذين للأمام ثُم كرر ذلك في الاتجاه العكسي، ويُكرر هذا التمرين ١٠ مرات.

التمرين الثالث: ـ

قف في وضع مُستقيم وقدماك مُلتصقتان تقريباً، والأصابع مُتجهة للخارج مع الحفاظ على استقامة الظهر، وبالاستعانة بالذراعين اثن رُكبتيك ثُم أدر الجذع إلى اليمين ببُطء، وعُد إلى الوضع الأول مع استقامة الساقين، ثُم أعد التمرين ناحية اليسار، وكرر التمرين ١٥ مرة في كُل اتجاه.

التمرين الرابع: ـ

قف في وضع مُستقيم وذراعك بجانبك مع فتح الساقين، وارفع الذراع اليُمنى لأعلى على أن تكون مُلاصقة لرأسك، وبعد ذلك شد جسمك لأعلى إلى أقصى درجة مُمكنة، استمر في هذا الوضع لمُدة ثانيتين، ثم استرخ، وأعد التمرين بالذراع اليُمنى، ويُكرر التمرين ١٠ مرات بكُل ذراع.

التمرين الخامس: ـ

استلقِ على ظهرك مع ثنى الرُكبتين وافرد ظهرك، ولحماية العمود الفقري ضع كفيك في جانبي رأسك، ثُم ارفع رأسك وكتفيك عن الأرض ببطء وتأكد أنك لا تجذب رأسك بيديك حيث إن هذا يضر ظهرك ورقبتك، واستمر في هذا الوضع لمُدة ثانيتين، ثُم استرخى، ويُكرر التمرين ١٠ مرات.

تمارين تُفيد الأرداف والساقين وتُنشط الدورة

١ . الجري في المكان على الأصابع.

٢ . رفع الساق لأعلى.

٣ . أجرى في نفس المكان.

٤ . استلقِ على الأرض وارفع رجليك في زاوية قائمة.

٥ . استرخِ على الظهر والذراعين على الأرض .. ثُم ادفع رجلك إلى أعلى مع تلامس الرُكبتين.

٦ . اجلس على الأرض بِرُكبتيك على أن تلمس المقعدة قدميك، ثُم تُلقى النصف الأمامي إلى الأرض حتى تُلامس رأسك الأرض قدر الإمكان.

وللحصول على أرداف مثالية عليك بتكرار هذا التمرين عشر مرات يومياً للحصول على خصر نحيل للتخلص من السِمنة في الأرداف، وهو: الوقوف مع فتح القدمين وثنى الجذع على الجانبين مع تحريك اليدين على جانبي الجسم إلى أقصى مدى لأسفل، مع استقامة الرُكبتين مع عدم تحريك القدمين وثبات وضع الرأس.

تمارين تفيد عضلات البطن

١ . أن تستلقِ على ظهرك على الأرض وترفع النصف الأمامى لأعلى حتى تلمس يداك قدميك قدر الإمكان.

٢ . استلقِ على الأرض، وأرفع رجليك في زاوية قائمة وحاول أن تلمس رأسك رُكبتيك قدر الإمكان.

٣ . استلق على ظهرك مع وضع راحتى الكف على الأرض، ومد الذراعين على جانبي الجسم، وابدأ في رفع الساقين برفق مع تلاصق القدمين دون رفع الظهر، واخفض الساقين حتى يصلا إلى الأرض، وكرر ذلك فهو تمرين مُفيد لشد عضلات البطن والساقين.

تمارين يومية تفيد جميع أعضاء الجسم

١ . الوقوف على بُعد مسافة من الحائط، ثُم فرد الذراعين، ثُم الانحناء إلى الحائط وراحة اليد على الحائط ثنى الكوعين.

٢ . الوقوف مع رجلين مشدودتين ومُتباعدتين، ورفع اليد إلى أعلى الاعتدال، ثُم رفع اليد الأخرى إلى أعلى.

٣ . الاسترخاء على الظهر ثُم ثنى الرُكبتين، وتحريك الرأس للأمام والرجوع خلفاً.

٤ . الذراع وراء الرأس، ثُم لمس اليد اليُمنى للرُكبة الشمال، ثُم رفع الظهر مع مُراعاة لمس الأرض.

٥ . الاسترخاء على الأرض مع ثنى الرُكبتين على الصدر مع القبض بيديك عليهما فوق البطن.

٦ . الاسترخاء على الأرض واليدين وراء الرأس، ثُم ثنى الرُكبة للوراء.

٧ . الاسترخاء على الأرض والقيام بهدوء، ثُم وضع اليدين بجانب الرجلين والرجوع إلى الوراء.

٨ . الاسترخاء على الأرض مع ثنى الرُكبتين، واليدين وراء الرأس، ثُم تحريك الرجل الشمال ناحية الرجل اليمين، والعكس مع مُراعاة فرد الأصابع.

٩ . الاسترخاء على الأرض مع القبض بيديك على الرُكبتين، واضغط على صدرك.

١٠ . الوقوف مع فتح الرجلين والثنى إلى الشمال، ثُم اليمين، ثُم ثنى اليدين وراء الرأس، ثُم انحنى إلى اليسار، ثُم إلى اليمين مع رفع اليدين، ثُم الثنى إلى الشمال، ثُم إلى اليمين مع مسك معصم اليد.

تمارين أسبوعية

هذه الرياضة عبارة عن تمارين يومية لا تتجاوز مُدتها الإجمالية نصف ساعة، وتناسب الذين لا يقومون بأي تمرين رياضي كبداية لبعث النشاط والحركة بالإضافة لتمارين أخرى يقوم بها الإنسان، وهو يعيش حياته الطبيعية، أما البرنامج فهو كالآتي: .

أولاً: السير كُل يوم مسافة ما مجموعه ٤ : ٥ كيلومترات وليس بصورة مُتواصلة كأن يسير الإنسان من منزله إلى المحل، أو إلى محطة "القطار أو الأتوبيس".. وهكذا.

ثانياً: الوقوف لمُدة ساعتين في النهار، كالوقوف في الباص أو القطار أو المكتب، أو أثناء الانتظار عند التبضع، أو المطبخ أو السير على القدمين دون إرهاق أو تعب، واصعد درجة درجة على مهل، هذا بالإضافة إلى أنه من المُستحسن رفع أثقال معقولة الوزن

كُل يوم لمُدة ٥ دقائق فقط. أما التمارين الرياضية التي يُمكن للإنسان القيام بها دون الحاجة إلى أية آلة رياضية "كالحبل والدراجة" مثلاً، هي رياضة سهلة، ويُمكن لأي شخص مُمارستها.

تمرين الحائط

قف مسافة ٣ أقدام بعيداً عن الحائط، ثُم انحنى نحو الجدار، وضع راحتي يديك على الحائط وادفع الكوعين للجانبين، هذا التمرين يُكرر ١٠: ١٥ مرة.

تمرين الأرض

ثبت قدميك تحت قطعة أثاث ثقيلة وحاول رفع الرُكبتين قليلاً، وضع الساعدين مكتوفين فوق المعدة، ثُم حاول الانحناء بالجسم قليلاً إلى الأمام والبقاء على هذا الوضع مُدة من ١٠: ١٥ ثانية.

تمرين لتليين العضلات

إن العضلات التي أتعبها الجلوس تحتاج إلى رياضة حتى لا يصيبها الترهل. ارفع أحد الساعدين فوق الرأس وكأنك تُحاول لمس سقف الغُرفة، ثُم أنزلها وارفع الأخرى وهكذا يُكرر هذا التمرين عِدة مرات. وإذا شاء الشخص أن يجعل التمارين أكثر صعوبة أو جدية، فيُمكنه زيادة المُدة الإجمالية لهذه التمارين، مع العلم أن المُدة التي ينصح بها هي من عشر دقائق إلى ثلاثين دقيقة ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع.

وللذين لم يُمارسوا أي نوع رياضي، هذا البرنامج صحي وجيد حتى لمن يشكو اضطرابات في الدورة الدموية أو القلب. أما لمن يُريد حرق الدهون والشحوم من جسمه فعليه مُمارسة الرياضة حوالي ٤٥ دقيقة من ٣: ٤ مرات في الأسبوع، وذلك حسب الحاجة لتخفيض الوزن، وبشرط أن يتمتع بصحة جيدة. وللمُحافظة على الرشاقة يُمكن مُمارسة الرياضة مُدة نصف ساعة على الأقل، ولمُدة ٣ مرات في الأسبوع.

تمارين لتخفيف كرشك

الكرش ذلك العبء الثقيل، يُمكنك أن تتخلص منه بقيامك بهذه التمارين العشرة مع الحرص على تكرارها على الأقل ٣ مرات يومياً، وهذه التمرينات هي كما يلي: .

١ . الرقود على الأرض ظهراً مع وضع الذراعين جانباً، وتُرفع الرجلان في عشر عدات ليكون الجذع مع الرجلين زاوية قائمة، ويتم تثبيت الرجلين في هذا الوضع لعشر ثوان، ثُم تُخفض في عشر عدات، ويُكرر هذا التمرين عشرين مرة.

٢ . الرقود على الأرض ظهراً مع وضع الذراعين جانباً، ويُرفع الجذع عن الأرض مع الإمساك بالساقين ورفعهما إلى أعلى ارتفاع مُمكن، ثم العودة لوضع البداية، ويُكرر هذا التمرين.

٣ . الرقود على الظهر مع تشبيك اليدين خلف الرأس مع ثني الرُكبتين باتجاه الصدر، وتُرفع الساقان لأعلى ٩٠ درجة مع الجذع تُثنى الركبتان باتجاه الصدر مرة أخرى، ثُم تُمد الساقان إلى الأمام ٤٥ درجة ثُم العودة إلى وضع البداية، ويُكرر هذا التمرين لأعلى وللأمام.

٤ . الرقود على الأرض مع الإبعاد بين قدميك وساقيك مع تشبيك خلف الرأس، وتُسحب الرأس والكتف لأعلى مع مُحاولة تحقيق ملامسة بين الكوعين مع الحفاظ على هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان، ثُم العودة إلى وضع البداية ويُكرر ١٠ مرات.

٥ . الرقود على الأرض ظُهراً مع ثني الرُكبة حتى يقترب الكعبان من الحوض، وتُشبك اليدان خلف الرأس، ويتم محاولة الوصول إلى وضع الجلوس ثُم العودة إلى وضع البداية مع الاحتفاظ بالقدمين كما هُما فوق الأرض، ويُكرر هذا التمرين تدريجياً ١٠ مرات.

٦ . يُمكن تكرار التمرين الخامس مع عدم ثني الرُكبتين، وتستمر الساقان ممدودتان على الأرض مع محاولة الوصول لوضع الجلوس، ومُلامسة الكوعين للركبتين ١٠ مرات.

٧ . الرقود ظهراً على الأرض مع مد الساق اليُمنى على الأرض، وثني الرُكبة اليُسري باتجاه الصدر بحيث تُمسك اليدان بالرُكبة المُنثنية ومحاولة الوصول إلى وضع الجلوس مع الإبقاء على

الإمساك بالركبة ثُم العودة لوضع البداية، ثُم يُكرر التمرين مع القدم اليمنى، ويتم تكرار التمرين ١٠ مرات.

٨ . الجلوس على الأرض مع الإبعاد بين القدمين والساقين مع مد الذراعين جانباً، ويُلف الجذع لتحقيق مُلامسة بين اليد اليُمنى، والقدم اليُسري، ثُم العودة إلى وضع البداية، ويُلف الجذع لتحقيق ملامسة بين اليد اليُسرى، والقدم اليُمنى، ثُم العودة إلى وضع البداية، وهكذا يميناً ويساراً ٢٠ مرة.

٩ . وقوف مع الإبعاد بين الساقين قليلاً مع وضع اليدين في الوسط، ويُثنى الجذع جهة اليمين في أربع عدات، ثُم العودة إلى وضع البداية، ثُم يُثنى الجذع جهة اليسار في أربع عدات، ثُم العودة .. وهكذا من ١٥ إلي ٣٠ مرة.

١٠ . وقوف مع الإبعاد قليلاً بين الرجلين، ورفع الذراعين للأعلى، ويُثنى الجذع لأسفل للمس الأرض مع عدم ثني الرُكبة، ثُم العودة لوضع البداية، ويُكرر هذا.

تمارين مُفيدة

هذا البرنامج يُمكن استخدامه بمُعدل مرتين يومياً ولمُدة ثلاثة أشهر حتى نحصل على المردود الصحي المُناسب.

التمرين الأول: ـ

١ . النوم على البطن مع إسناد الجسم على كفي الذراعين.

٢ . رفع الرأس للخلف قدر الإمكان.

٣ . فرد الذراعين مع الميل بالرأس للخلف، وثني القدمين على المقعدة، ثُم العودة إلى وضع البداية.

٤ . يُكرر التمرين من ١٥: ٢٠ مرة، وهذا التمرين يُقلل من دهون الصدر أيضاً.

التمرين الثاني: ـ

١ . النوم على البطن مع وضع الذارعين أماماً أو تحت الأفخاذ.

٢ . ترفع الرجل اليُسرى لأعلى وهى ممدودة قدر الإمكان، ثُم اليُمني نفس العمل.

٣ . يُكرر التمرين ٢٥ مرة.

التمرين الثالث

١ . النوم على البطن، والذراعان ممدودان لأعلى في اتجاه الجسم.

٢ . يُرفع الصدر عن الأرض، وكذلك الأرجل للوصول إلى شكل التقوس.

٣ . يُنفذ كُل تمرين في ٣٠ ثانية.

٤ . يُكرر هذا التمرين ٢٥ مرة.

التمرين الرابع (الوقوف على أربع)

يُساعد هذا التمرين على تنشيط العمل العضلي لعضلات الفخذ الخلفية، كذلك الوسطي، ويُؤدى كما يلي: .

١ . ارتكاز الجسم على اليدين والقدمين "الوقوف على أربع".

٢ . اليدان مُتباعدتان وباتساع الكتفين.

٣ . ثني الرُكبتين عِدة مرات "١٠مرات".

٤ . في الحالة الثانية مُحاولة الثبات لمدة ١٠ ثوانٍ دون ثني الرُكبتين.

التمرين الخامس (الجثو)

هذا التمرين يهدف مُباشرة إلى تنمية عضلات الأرداف، وهو التمرين الرئيس لمُعالجة مُشكلة السِمنة في الأرداف، ويُؤدى كما يلي: .

١ . الارتكاز على اليدين والرُكبتين، والرأس إلى الأمام.

٢ . قذف القدم اليُمنى للخلف على استقامة واحدة، ثُم إعادتها إلى منطقة الصدر.

٣ . قذف القدم اليُسرى للخلف على استقامة واحدة، ثُم إعادتها إلى منطقة الصدر.

٤ . أداء هذا التمرين لكُل قدم بمُعدل ٣٠ مرة.

٥ . تكرار التمرين مرتين في اليوم مع مُحاولة زيادة التكرار يومياً.

التمرين السادس (الوثب مع مُحاولة رفع الركبة لأعلى)

يهدف هذا التمرين إلى تنشيط الدورة الدموية وتقوية عضلات الفخذ، ويُؤدى هذا التمرين كما يلي: .

١ . من وضع الوقوف مُواجهة الحائط، والوقوف فترة واليدان حول الخصر.

٢ . ثني الرُكبة اليُمنى لأعلى.

٣ . أداء عملية الثني عِدة مرات "٣٠ مرة".

٤ . أداء التمرين بالرجل اليسرى "٣٠ مرة".

٥ . يُمكن أداء هذا التمرين بطريقة التبادل "مرة بالرجل اليُمنى، ومرة بالرجل اليُسرى".

٦ . لزيادة صعوبة التمرين حاول التقريب بين الرُكبة اليُمنى والصدر الأيسر والعكس "تكرار أداء التمرين".

٧ . يُؤدى هذا التمرين مرة واحدة في اليوم بمُعدل ٣٠ مرة لكُل رجل بداية، ثُم تبدأ الزيادة تدريجياً.

التمرين السابع (المرجحة للفخذ)

ويُؤدى كما يلي: .

١ . الوقوف في مُواجهة الحائط، إسناد الذراعين على الحائط.

٢ . مرجحة القدم اليُمنى من الأمام إلى الخلف لعدة مرات.

٣ . تكرار التمرين بالقدم اليسرى.

٤ . محاولة الثبات لكل قدم على حدة " ٦ ثوان ".

٥ . عدم ثني الجذع أو الرأس للأمام.

٦ . المُحافظة على استقامة الظهر.

٧ . أخذ الشهيق عند رفع الساق والزفير عند إنزالها.

٨ . يُؤدى هذا التمرين مرتين في اليوم لمُدة خمس دقائق.

التمرين الثامن (الوثب بالحبل)

يُعتبر هذا التمرين من أفضل التمارين نتيجة وأصعبها أداء، لذلك يفضل أداءه بعد الانتهاء من التمارين السابقة، ويُمكن أداءه بطُرق مُختلفة كما يلي: .

١ . الوثب بالقدمين معاً أماماً وخلفاً.

٢ . الوثب بالقدم اليمنى ثُم القدم اليُسرى أماماً وخلفاً.

٣ . الوثب الجانبي.

٤ . الوثب التبادلي.

ملحوظة

١ . يجب الانتباه لمرور الحبل من أسفل القدمين، ويمكن أداء التمرين لمُدة "دقيقة" وعدد التكرار "لا يقل عن ٣٠ مرة" ثُم تبدأ الزيادة في الوقت وعدد المرات.

٢ . هذا التمرين لا ينصح بأدائه لمن يُعاني السِمنة الزائدة أو آلاماً في المفاصل.

تمرينات للرشاقة

يُقدم لكم "رون ليفر" رئيس معهد فن التمرينات الرياضية الأمريكي بعض التمرينات التي تضمن الرشاقة والتخلص من الترهل والبطن المُنتفخ الذي يُعاني منه مُعظم الرجال والنساء نتيجة إهمال مزاولة التمرينات بعد الوضع.

للتخلص من الانتفاخ

استلقِ على ظهرك مع ضم الرُكبتين إلى صدرك والذراعين على الجانبين، ثُم ارتفع بجسمك لأعلى قدر الإمكان، ثُم عُد إلى الوضع الطبيعي مع جعل إحدى الساقين في وضع "التربيع" والساق الأخرى

تُثنى للخلف، وفي نفس الوقت ترفع الذراعان لأعلى، واستمر في هذا الوضع بضع ثوان مع شفط عضلات البطن للداخل وأخذ نفس عميق، وكرر هذا التمرين نحو خمس مرات يوميا.

لتقوية عضلات البطن

اجلس على الأرض مع مُحاولة الرجوع بجسمك للخلف قليلاً، بعد ارفع الساقين ثم اثنيهما من عند الرُكبتين، ثُم افرد اليدين للأمام بين الساقين، وبالتدريج ضمي الساقين إلى بعضهما مع زيادة الميل للخلف بجسمك قدر الإمكان على أن تحتفظي برأسك وكتفيك بعيداً عن الأرض، ثُم العودة إلى الوضع الطبيعي، وكرري هذا التمرين خمس مرات.

لتقوية عضلات الظهر

استلقِ على ظهرك مُستخدمة نفس المنضدة، ولكن هذه المرة قُومي بالارتفاع بجسمك لأعلى، ثُم اثني إحدى الساقين لتستقر القدم بثبات على المنضدة مع رفع الساق الأخرى بحيث تكون مفرودة تماماً في خط مُستقيم، وفي نفس الوقت تكون الذراعان مفرودتان على الأرض مُلامستين للجسم، واستمري في هذا الوضع لبضع ثوان، ثُم اخفضي جسمك برفق على الأرض، وكذلك الساقان، ثُم قُومي بتكرار نفس التمرين بالساق الأخرى.

تمرين يضمن لك الحيوية والنشاط

قفي مُستقيمة ثُم تقدمي بإحدى الساقين للأمام قدر استطاعتك مع ثني الساق الأخرى لتُساير هذا الوضع، ثُم اثني ذراعيك من عند منطقة الكوع بحيث تكون كفة اليد في مستوى الكتف مع الإمساك ببعض الأثقال، واستمري في هذا الوضع بضع ثوانٍ ثُم عودي للوقوف مع رفع الذارعين لأعلى في وضع مُستقيم، ثُم عودي بهما إلى أسفل في مُستوى الجسم، وكرري نفس التمرين بالساق الأخرى.

تمرينات للرقبة

تُوجد أربع تمرينات بسيطة يُمكن مُمارستها في آنٍ واحدٍ لإكساب عضلات الرقبة الليونة والمرونة والرشاقة، وهي كالآتي: .

١ . تُحرك الرقبة برفق في جميع الاتجاهات بحركة دائرية.

٢ . إمالة الرقبة مرة إلى اليمن ومرة إلى اليسار.

٣ . تُرفع الرقبة ببطء إلى الخلف.

٤ . تُحرك الرقبة ببطء شديد، ويتم إمالتها للأمام بهدوء ناحية الصدر، ويُكرر هذا التمرين عِدة مرات، مع زيادة السرعة كُل مرة.

تمرينات للساقين

١ . الجري في المكان على الأصابع.

٢ . رفع الساق لأعلى.

٣ . الجري في نفس المكان.

٤ . استلقِ على الأرض وارفع رجلك في زاوية قائمة.

٥ . استرخِ على الظهر والذراعين على الأرض، وارفع رجلك إلى أعلى.

٦ . اجلس على الأرض برُكبتيك على أن تُلامس المقعدة قدميك، وألقِ النصف الأمامي إلى الأرض حتى يُلامس رأسك الأرض قدر الإمكان.

تخلص من سمنة الأرداف

١ . الوقوف مع فتح القدمين وثني الجذع على الجانبين مع تحريك اليدين على جانبي الجسم إلى أقصى مدى لأسفل مع استقامة الرُكبتين مع عدم تحريك القدمين وثبات وضع الرأس.

٢ . يُكرر هذا التمرين عشر مرات يومياً.

٣ . تمارين للحفاظ على رشاقة الجسم بعد الولادة.

٤ . يُمكن أن يعود جسم المرأة إلى طبيعته بعد ثلاثة أشهر من الولادة عن طريق مُمارسة التمارين الرياضية المُناسبة يومياً، لأنها تُساعد على تقوية عضلات المعدة وإرجاع الرحم إلى وضعه الطبيعي السابق قبل الولادة.

٥ . ينصح الأطباء النساء بممُارسة الرياضة بلُطف وتمهل، حيث تكون العضلات في البداية طرية ومُتمددة، كما ينصحون بالتوقف فوراً عن أداء تلك التمارين عقب الشعور بأي تعب أو ألم، ثُم مُتابعتها بعد الراحة.

مُلاحظات هامة

١ . لا يُمكنك مُمارسة تمرينات رياضية للمعدة إذا أجريت لك عملية قيصرية إلا بعد الولادة بأسبوعين، ويجب عليك استشارة الطبيب لمعرفة التمارين المُناسبة لك.

٢ . عليك مُتابعة التمارين لمُدة ثلاثة أو أربعة أشهر حتى يعود جسمك إلى وضع ما قبل الحمل والولادة مع العلم أن المُدة مُختلفة من امرأة إلى أخرى.

وتتلخص هذه التمارين فيما يلي

في اليوم الأول: ـ

استلقِ على ظهرك بوضع يكون الجسم والساقين ممدودين بشكل مُستقيم، تنفس ببطء مع مد الصدر، واسحب عضلات المعدة للداخل وشد الجُزء الأسفل من الظهر للأرض، وابق في هذا الوضع ثُم استرخِ، وأعد التمرين من مرة إلى عشر مرات.

في اليوم الثاني: ـ

مد رأسك إلى صدرك بحيث يُلامس ذقنك الصدر، وحاول عدم تحريك أي جزء آخر من جسمك، وأعد التمرين من خمس إلى عشر مرات.

في اليوم الثالث: ـ

ارفع ذراعيك بشكل مُستقيم فوق رأسك بحيث تتلامس اليدان، وأبقِ ذراعيك مشدودتين، ثُم أنزلهما لمستوى جسمك من جديد، وأعد التمرين عشر مرات.

في اليوم الرابع: ـ

مارس كُل الحركات التي سبقت عِدة مرات.

من اليوم الخامس إلى السابع: ـ

نم على ظهرك، وضع وسادتين تحت رأسك وكتفيك، واطوي ساقيك وأبعدهما عن بعضهما قليلاً، ثُم اضغط بيدك على معدتك بشكل مُتقطع، وارفع رأسك وكتفيك وأنت تزفر، واضغط بيدك على معدتك لبضع لحظات، ثُم استرح، وكرر التمرين ثلاث مرات.

في اليوم السابع: ـ

ارفع ساقك فوق جسدك لتُلامس قدمك مقعدتك، ثُم مد ساقك بشكل مُستقيم واخفضها ثُم أعد التمرين بساقك الأخرى،

وأعد التمرين بكامله مرة أخرى في اليوم نفسه، ثُم أجلس واطوي ساقك الأخرى، وأعد التمرين بكامله مرة أخرى باليوم نفسه، واجلس واطوي ساقيك وأبعدهما عن بعضهما قليلاً، وشبك ذراعيك أمامك مع التنفس الطبيعي، وابدأ بالميل بحوضك بلُطف نحو الأمام بينما تميل نحو الخلف حتي تشعر بشد وتوتر عضلات معدتك، وحافظ على هذا الوضع قدر الإمكان، ثُم استرح.

من اليوم الثامن إلى العاشر: ـ

دون أن تستعمل يديك أرفع ساقاً واحدة إلى أن تُشكل زاوية قائمة مع جسمك وحافظ على أسفل ظهرك ممدوداً للأرض، وأعد التمرين بكامله مُستعملاً ساقك الأخرى وكرر التمرين عشر مرات، ثُم استلقِ على ظهرك ومد ساقك ويديك وارفع رأسك نحو اليمين، ومد يدك اليُمني نحو ساقك اليُمنى، ثُم ارتاح للحظة، وكرر المُحاولة للجهة الأخرى، وحاول الانحناء لكُل جهة من مرتين لثلاث مرات قبل الاستراحة.

من اليوم الحادي عشر إلى الرابع عشر: ـ

استلقِ على ظهرك وضع ذراعك وراء رأسك بحيث تلتقِ يدك مع بعضهما البعض، ثُم ارفع جسدك إلى درجة ٩٠ درجة أو زاوية القعود وابق ساقيك مثل صفين على الأرض، وأعد التمرين مرة واحدة كُل يُوم، ثُم استلق على ظهرك، اطو رُكبتيك وأبعد قدميك

قليلاً عن بعضهما ومد رأسك وكتفيك للأمام بحيث تستطيع لمس ركبتيك بيديك، ثُم استرح، وكرر المُحاولة عِدة مرات.

الرجيم الغذائي.. كيف أبدأ؟

الأسبوع الأول من الريجيم صعب، فلابد أن تتحلى بالمرونة والشجاعة، ومن هُنا حافظ علي أهدافك وتذكر بأنك لن تُخفي كمية الطعام فحسب، بل وستأكل بطريقة مُختلفة أيضاً، ففكر بكل يوم على حدة، واجعل الريجيم حدثاً عادياً من أحداث حياتك اليومية، وإذا فشلت فعاود المُحاولة، وحين تشعر بعصبية حاول أن تُمارس بعض الهوايات أو القيام بنُزهة، وحاول النوم بعُمق، فالنوم قد يخفف من ضغط أسبوع البداية.

وبعد أسبوع البداية وانخراطك في الريجيم ستجد أن مُعدل فقدك للدهون يبدأ في النُقصان حتى يأتي اليوم الذي يصل مُعدل الانخفاض في وزنك مُستوى لا يتعداه، والسبب في ذلك أن الجسم يكون قد تكيف في الحصول على مخزون مُخفض من الطعام، وأخذ يعمل على تخزين مقدار من الدهون يفوق المقدار الذي يحرقه، وذلك بهدف توفير الطاقة، ويُلخص الأمر كُله بأن مُعدل حرق الجسم للدهون يكون قد انخفض.

وقد يلجأ البعض إلى المُبالغة في حرمان أنفسهم من الطعام، ويُمكن القول إن التخفيض العنيف لاستهلاك الدهون عن طريق ريجيم صارم لا يُعيد عملية الإنقاص إلى وزنها، أما الذي يُفيد فهو

إبقاء مستوي المدخول الحراري اليومي ثابتاً، لنقل حوالي ١٥٠٠ وحدة حرارية للمرأة المتوسطة في نفس الوقت الذي تُزاول فيه تمارين رياضية.

أنسب السُعرات الحرارية التي يجب حرقها يومياً

صحيح أن غالبية الرجال والنساء لديهم القابلية للإخلال بقواعد الريجيم، وذلك لأنه خلال الأسابيع أو الأشهر الأولي من الريجيم المُحدد يفقد الجسم بعضاً من وزنه، ويُشكل الماء ثُلثي وزن هذه الكمية المفقودة، وبعد ذلك تبدأ الكُلي بتخزين الماء فيحدث زيادة في الوزن، ولأن غريزة البقاء تدفع الإنسان للاستجابة لأي نظام ريجيم يفرضه علي نفسه (والاستجابة تكون عبر إنزال مُعدل حرق السُعرات الحرارية الذي قد يصل إلي ١٥ في المائة، وخلال ٣ أسابيع فقط)، وكُلما طالت مُدة هذا الريجيم كُلما أصبح من الصعب إنزال الوزن، ولذا من الضروري تناول نسبة من السُعرات الحرارية كافية للحفاظ علي المُعدل الطبيعي لعمل جهاز الحرق.

وبالإمكان معرفة هذا المعدل الطبيعي عن طريق ضرب وزن الجسم بالرقم ١٠، فمثلاً إذا كان وزنك ٦٠ كيلوجرام فالجهاز يحرق ٦٠٠ وحدة حرارية في اليوم. وبهذا تستطيع تقدير كمية السُعرات الحراريات اليومية المطلوبة.

وفى الواقع إن اختزال جسدك لكميات الأطعمة الدسمة وحده

لا يكفي حسبما يقول أخصائي التغذية في أمريكا الدكتور لاين يركينز، إذ أن هُناك صلة بين عوامل الأكل، والرياضة، وكيفية تطور تجمعات الدهون في الجسم، ويُشير يركينز إلى أن القضاء على التجمعات الدهنية تتطلب تنظيم عاداتك الغذائية فتجنب ريجيم الصدمة وليكن غذائك غنياً بالكربوهيدرات والألياف بنسبة ٥٥ بالمائة، وأهم مصادر هذه المواد الخُبز الكامل، والخضار والفاكهة، ثُم مارسي التمارين الرياضية بانتظام.

مشاكل صحية من ريجيم الصدمة

غالبية الناس يجهلون حقيقة تبعات ريجيم الصدمة، والذي هو عبارة عن تناول أطعمة لا تحتوي على أكثر من ٨٠٠ وحدة حرارية في اليوم الواحد، الأمر الذي يتسبب في إبطاء وظيفة جهاز حرق الدهون في الجسم، فتُسفر النتيجة عن شعور الإنسان بالتعب وبُطء في النبض، وجفاف في البشرة، واضطراب في عملية الهضم والنوم (إمساك ونوم غير عميق)، هذا بالإضافة إلي أنه في حال عودتك إلي عاداتك الغذائية السابقة فإن فارق السُعرات الحرارية سيُخزن في الجسم .. وتناول الخضراوات والفواكه المُحتوية علي الألياف بعمل علي تسريع عملية الهضم مما يُؤدي إلي استهلاك كثير من السُعرات الحرارية من الجسم أثناء الهضم، ولا يُترك للجسم سوى امتصاص واختزان ما تبقى من سُعرات حرارية قليلة، وهذا ما يُفيد الجسم في

فقد الدهون الزائدة عن حاجته.. ولذلك فإن الألياف تعمل علي إبطاء امتصاص السُكر مما يُلهي الإنسان عن اشتهاء الحلويات، وهي أيضاً تعمل علي شعور الشخص بالامتلاء والشبع فترة أطول من الدهون.

ومن أجل الحفاظ على وزنك ورفع مستوى الطاقة لديك، ينصح أخصائيو الغذاء بتناول وجبات صغيرة خلال النهار، مع العلم أن هذه الوجبات قد لا تُلائم البعض من الناحية النظرية. فست وجبات صغيرة قد تُساعد على إنزال وزنك عن طريق عمليات الهضم المُتكررة التي ترفع من عمل جهاز حرق السُعرات الحرارية، لكن الدكتور (إدوارد ما سيولي) أخصائي تغذية في مُستشفي بوسطن ينصح بعض السيدات بالحفاظ على ثلاث وجبات فقط في اليوم لأسباب تتعلق بخصوصية جهاز الحرق لكُلٍ منهما، وذلك كي لا تكون الوجبات الست فُرصة سانحة للإفراط بالأكل. واعلم أنه حينما تحصل علي وجبتك الكبيرة بعد طول انتظار فإن الاندفاع المُفاجئ للسُعرات الحرارية يُؤدي إلى إنتاج الجسم لمُعدل مُرتفع من هرمون الأنسولين مما يعمل على تعزيز تخزين الدهون.

نظام د. جو ريتشارد لخفض الوزن

يُعتبر نظام د. جو ريتشارد من أشهر نُظم الوزن الزائد، الذي بدأ فى الولايات المُتحدة الأمريكية ومنها انتشر إلى بعض المدن

الأوروبية مثل باريس وميونخ وشتوتجارت وبازل وغيرها، بعد أن ثبت نجاح هذا النظام في إنقاص الأوزان الزائدة لدى الرجال والنساء والأطفال أيضاً، ويعتمد هذا النظام على تناول أنواع مُختلفة من الأغذية التي تُعطى ما يُعادل ١٢٠٠ سُعر حراري/ طاقة يومياً بالنسبة للنساء، ١٦٠٠ سُعر حراري طاقة/ يومياً بالنسبة للرجال، ١٧٠٠ سُعر حراري طاقة/ يومياً بالنسبة للأطفال. وتتكون المواد الغذائية في هذا النظام من بروتينات بنسبة ٤٤%، و٥٠% كربوهيدرات، و٦% دهون، وبهذا يُوفر للجسم جميع العناصر الغذائية اللازمة للحفاظ على حيوية الجسم ونضارته.

ومن مُميزات هذا النظام الغذائي الشهير أنه يُعطى الإنسان حُرية اختيار غذائه حسب رغبته بشرط المُحافظة على عدد الوحدات الحرارية وعدم تجاوزها، وتحتوي قائمة د. جو ريتشارد على ثلاث وجبات غذائية: .

الإفطار: . يبدأ بتناول ثمرة فواكه واحدة على الريق وزنها حوالي ١٠٠ جرام مع بيضة واحدة، وقطعة خُبز مُحمصة تزن حوالي ٣٠ جراماً، وملعقة عسل نحل وكُوب من الشاي أو القهوة مع الحليب بدون سُكر.

الغداء: . يتكون من مائة جرام من صدر الدجاج المشوي مع طبق من سلطة الخضراوات المُكونة من "مائة جرام جزر مسلوق،

ومائة جرام بطاطس مسلوقة، و ٥٠ جرام خيار، ثُم تناول أي ثمرة من الفواكه المُتوافرة بعد مرور ثلاث ساعات على الأقل، ويُسمح بتناول كُل أنواع الفواكه ما عدا العنب والموز.

العشاء: . يتكون من قطعة سمك مشوية أو مسلوقة حوالي مائة جرام مع أربع زيتونات، و ٢٠ جرام خُبز محمص.

قبل النوم: . يُمكن تناول ثمرة فواكه أو كُوب من اللبن المنزوع الدسم "الرائب"، ويُسمح هذا النظام بحُرية تبديل وتغيير المواد الغذائية التي تحتويها القائمة على ألا تتجاوز تلك الوجبات عدد الوحدات الحرارية المسموح بها.

والجديد في نظام د. جو ريتشارد أنه يسمح بتطبيق جماعي لهذا النظام مع مجموعات من ذوي الأوزان الزائدة، ويتم خلالها التعرف على مشاكلهم النفسية وحلها وكذلك مُمارسة أنواع خفيفة من الرياضات البدنية المُناسبة. ونجح هذا النظام فعلاً في إنقاص الوزن الزائد لتلك المجموعات، ولذلك يُطبق هذا النظام على نطاق واسع في معاهد التغذية المُتخصصة، كما يُمكن بسهولة وصفه ومُتابعته بمعرفة الأخصائي، وكذلك يُمكن تطبيقه بشرط معرفة المُحتوى الطاقى لأنواع الأغذية المُختلفة.

الريجيم الياباني

إن المطبخ الياباني من أكثر المطابخ توازناً على المستوى الصحي في العالم، فاليابانيون يأكلون نوعية أفضل من الطعام وبكمية أقل من المطابخ الأخرى، وترجع كثرة المُعمرين اليابانيين إلى نمطهم الغذائي الصحي، ويُذكر أن كمية السمك التي يأكلها اليابانى تبلغ ٥٠ ضعفاً لما يأكله الأوروبي. و كمية الأرز التي يأكلها تبلغ ١٧ ضعفاً لما يأكله الأوروبي أما الحبوب التي يتناولها فتبلغ ٣ أضعاف ما يتناوله الشخص في أوروبا، ولا تزيد الوحدات الحرارية التي يستهلكها اليابانى يومياً على ١٢٠٠ وحدة، بينما ترتفع لتصل إلى ٢٤٠٠ في أوروبا، وتزيد على ذلك في مُعظم الدول العربية، ويُؤكد أنصار الريجيم الياباني أن مُتبعه يفقد من ٤ إلى ٥ كيلوجرامات من وزنه خلال شهر دون أن يُؤثر ذلك على نشاطه العام، بل على العكس من ذلك فالنظام يمنح طاقة كبيرة ويحول دون بروز البطن "الكرش" فهو مثالي لمُكافحة الانتفاخ، ولكن يتوجب على من يختار إتباع هذا الريجيم مُدة تزيد على أربعة أسابيع أن يتناول قُرصاً إضافياً من الحديد.

مبادئ الريجيم الياباني

١ . اعتماد الأرز مصدراً للسُكريات النشوية بدلاً من الخُبز، والأُرز يُساعد على التمتع بالطاقة، ومُمارسة الرياضة دون أن نُعانى

من نوبات الجوع بشرط أن يتم تناوله مطهواً على البُخار بدون إضافة مواد دُهنية، ومن الأفضل اختيار الأرز اليابانى أو التايلاندى والابتعاد عن الأرز الأمريكي.

٢ . الإكثار من تناول السمك والبيض والسلمون والجمبري وثمار البحر الأخرى، فهذه الأطعمة تُوفر للجسم نوعاً جيداً من الحوامض الدُهنية التي تُساعد على خفض مُعدل الكولسترول بالدم، ومن الضروري تفادى تغليفها بالطحينة أو تناولها مقلية.

٣ . التعويض عن النقص الحاصل في الكالسيوم نتيجة فقر الريجيم اليابانى للألبان بتناول مياه معدنية غنية بالكالسيوم أو أقراص كالسيوم يومياً أثناء إتباع الريجيم.

٤ . تناول ٢ ثمرة فاكهة يومياً للحصول على الفيتامينات.

٥ . استخدام عُبوات الطعام التي يستخدمها اليابانيون لتناول الطعام فهي تُجبرنا على انتهاج طريقة مُختلفة في الأكل، فبواسطتها نأكل لُقيمات أصغر حجماً وكميات أقل ببطء، هذا إضافة إلى أنها مُفيدة لعملية الهضم، فلا نشعر بالانتفاخ مع نهاية الوجبة المتوسطة الحجم.

الحفاظ على التوازن الغذائي: ـ

١ . يسمح هذا النظام بفقدان الوزن الزائد مع الحفاظ على التوازن الغذائي، فالقسم الأكبر من الوحدات الحرارية يأتي من

الأرز، ومن البروتينات ذات النوعية الجيدة كالأسماك، أما الأملاح والفيتامينات فيُمكن تأمينها عن طريق الفاكهة اليومية.

٢ . مما يُؤخذ على هذا النظام فقره إلى الخُضار الذي يحرم الفرد من الألياف الغذائية ويعرضه للإصابة بالإمساك، خاصة إذا كان يتناول الأرز يومياً.

٣ . يرى الأطباء أن الأشخاص الذين يُعانون من ارتفاع الكولسترول ينحصر استهلاكهم للجمبري على ثمرة واحدة يومياً.

أسرع ريجيم في العالم

وضع خُبراء التغذية نهاية لتساؤلات البُدناء الصعبة، بريجيم يُمكنك من خلاله أن تفقد كيلو ونصف الكيلو من وزنك في يومين فقط، ولا ينبغي أن تُكرر هذا الريجيم أكثر من مرة واحدة في الشهر، وينصحونك بأن تبدأه يوم الخميس مساءً وتنتهي منه مساء السبت، ويسمح الخُبراء بـ١٥٠ مليجراماً من اللبن منزوع الدسم، بالإضافة إلى ١٥ جراماً من أي جُبن بشرط أن يكون منزوع الدسم، أو مربى مُنخفضة السُعرات، وشريحة خُبز يومياً وينصحونك أيضًاً بتناول ٧ أكواب من الماء كُل يوم، أما إذا كُنت تعاني من أي أمراض، فينبغي عليك أن تستشير الطبيب قبل إتباع أي نظام غذائي خاص.

الخميس: .

العشاء: نصف ثمرة جريب فروت أو نصف ثمرة بُرتقال كبيرة، و٧٥ جرام سمك مشوي وطبق سلطة كبير مُكون من خيار وطماطم، و ١٠٠ جرام سلطة فواكه.

الجمعة: .

الإفطار: ١٢٠ ملليجرام عصير فواكه غير مُحلي، وموزة صغيرة مقطعة مع ملعقتين كبيرتين زبادي بدون دسم، أو شريحة خُبز مع ملعقة صغيرة عسل نحل.

الغداء: ١٧٥ جرام بطاطس مشوية أو في الفُرن مع ١٥٠ جرام فاصوليا. و٢٥ جرام جُبن نصف دسم. وطبق كبير سلطة خضراء. وتُفاحة مُتوسطة.

العشاء: ١٧٥ جرام سمك مطهو في الفُرن بعد تتبيله بالليمون، و٧٥ جرام أرز مسلوق، و١٠٠ جرام جزر، و١٠٠ جرام نوع آخر من الخضراوات مسلوقة، وشريحتان من الأناناس من العصير الطبيعي، و٦٠ جرام جُبن قريش.

السبت: .

الإفطار: ١٢٠ ملليجرام عصير بُرتقال أو جريب فروت بدون سُكر، و٢٥ جرام كورن فليكس، مع ١٢٠ ملليجرام لبن منزوع الدسم.

الغداء: **٢٥** جرام لحم بارد أو صدر دجاج، و**٥٠** جرام جبن منزوع الدسم، وثمرة طماطم كبيرة، وخس كما يحلو لك.

العشاء: نصف ثمرة جريب فروت، أو نصف بُرتقالة كبيرة، وشريحة لحم متوسطة "بدون دهون" مشوية، و١٠٠ جرام بطاطس مسلوقة، وطماطم مشوية مع الخضراوات، و١٠٠ جرام فاصوليا مسلوقة، و٢ كوب عصير ليمون.

رجيم الصيف

تظهر مشاكل السِمنة مع بداية الصيف، وذلك لأنه يكثر تناول المشهيات، والمسليات، والمُثلجات (الآيس كريم) والمياه الغازية، والمشروبات المُرطبة مما يترتب عليه زيادة في السُعرات الحرارية فيزداد الوزن.

ويُبنى رجيم الصيف على عدة أركان رئيسية هي ما يلي: .

١ . تجنب تناول الفواكه الصيفية الغنية بالسُعرات الحرارية مثل المانجو، والعنب، والبلح، والتين، والموز، وكذلك الفواكه المُجففة لأنها تحتوي على السُكر أكثر من أنواع الفاكهة الأخرى، والتركيز على الأخرى مثل التفاح، والكُمثرى، والبرقوق، والخوخ، والجوافة، والشمام، والجريب فروت، والفراولة وهي أقل احتواءً على السُكر، ويكفي تناول تُفاحة واحدة بين وجبتين للقضاء على الإحساس بالجوع.

٢ . تناول ٣ وجبات يومية متوازية أي أن تحتوي كُل وجبة على العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم على أن تكون مُنخفضة السُعرات الحرارية أي يتراوح محتواها السُعري من ١٢٠٠ إلي ١٥٠٠ سُعر حراري كما يجب تجنب الأطعمة الدسمة.

٣ . يجب عدم الامتناع عن السُكر بشكل نهائي بل الإقلال منه حتى لا يؤدي نقصه إلى التأثير في درجة نشاط الجسم وحيويته، ولتجنب حدوث الصاع.

٤ . الامتناع نهائياً عن تناول الآيس كريم، والمخللات، والتوابل، والمياه الغازية، والدهون المُهدرجة (السمن الصناعي)، والأطعمة الدسمة، والأغذية المُحمرة.

٥ . مُمارسة الرياضة البسيطة، ولعل ابسطها المشي ساعة يومياً، والبولنج.

٦ . مُمارسة الرياضة في الصيف، وذلك حتى لا تتحول الكُتلة العضلية إلى دهون.

٧ . الابتعاد عن إتباع بعض الأنظمة الحديثة في عمليات إنقاص الوزن مثل ريجيم اليوم الواحد، وعدم الاعتماد على تناول الغذاء الواحد طوال اليوم، مثل تناول موز فقط أو بطاطس، وغيرها.

٨ . ضرورة التركيز على تناول خميرة البيرة الطازجة سواء خميرة

الخباز أم في صورة أقراص مُجففة، لأنها تحتوي على أكثر من ١٨ نوع من الفيتامينات وبخاصة فيتامين (ب) المُركب، و ١٤ عُنصر معدني، و ١٦ حامض أميني، كما ويُمكن خلطها باللبن، أو الماء للحصول على تنظيم دقيق للأمعاء وبخاصة في حالة تناولها صباحاً على الريق.

٩ . شُرب كميات كبيرة من الماء وبخاصة قبل تناول الطعام علي الأقل بـ٢٠ دقيقة لأنه يقضي على الإحساس بالجوع.

١٠ . لابد أن يحتوي ريجيم الصيف المثالي لإنقاص الوزن على مكونات الوجبات الثلاثة ٧٠% بروتينات، و٢٠% خضراوات، و١٠% فقط نشويات وسُكر.

رجيم رمضان

وهذا الريجيم وجبتان فقط وهما كمل يلي: .

أولاً الإفطار: طبق شوربة صغير، وشريحة من اللحم الخالي من الدهن، أو رُبع فرخة، أو ربع أرنب، أو ما يساوي هذه الكمية من السمك، ويُستحسن أن تكون مشوية، أو مسلوقة فالتحمير يُعقد الأمور أمام المعدة الخاوية، وطبق خضار مطهو (ني في ني) مع رُبع رغيف خُبز بلدي، وطبق سلطة صغير، وبُرتقالة أو عشر حبات فراولة، أو ما يساوي ذلك من أي فاكهة أخرى.

ثانياَ السحور: كوب زبادي مع ملعقة عسل أبيض، وست ملاعق فول مدمس مع قطعة توست، وقطعة جبن قريش، والفول المدمس هو وجبة السحور المُحببة لأنه يمكث بالمعدة والأمعاء لفترة طويلة، ويقضي على الشعور بالجوع كما إنه يحتوي على الفيتامينات، والبروتينات المُفيدة، ويُعطي الطبق منه ٢٧٠ سُعراً حرارياً.. وبطبيعة الحال فإنه يُفضل أن يكون السحور مُتأخراً أي بعد الثانية عشراً، والسُنة الشريفة تنصح بتأخير السحور حتى يتمكن الصائم من مقاومة الشعور بالجوع في الأيام الأولى للصيام، ويجب تجنب تناول الحوادق، والتوابل، والمخللات، والأطعمة الحريفة لأنها تُسبب الإحساس بالعطش أثناء الصيام.

الممنوعات في الإفطار

هُناك أشياء يجب الابتعاد عنها تماماً خلال شهر رمضان حتى لا تحدث التخمة، أو التقلصات في المعدة، وزيادة الوزن وهي: .

١ . الإفطار على الماء المُثلج، وشُرب الماء بسرعة ثُم الهجوم مُباشرة على الأكل دفعة واحدة دون إعطاء الفُرصة لتتنبه المعدة.

٢ . تناول الأطعمة الدسمة، والمُحمرات، والمسبكات، وكُل ما يُشكل عبئا على المعدة، وشُرب العصائر، والمياه الغازية التي تؤخر الهضم، وتُسبب الانتفاخ.

الفهرس